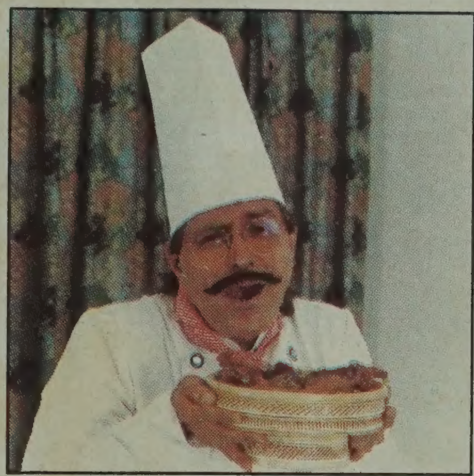
“ यह मेरे स्वाद एवं सेहत के बीच में संतुलन बनाये रखता है।’ ”





“ यह रोज शाम को मेरे पति को घर जल्दी आने पर विवश कर देता है। ”

“ और जब अशोक मसालों का प्रयोग हो, तो मैं भी चखने को मचल जाता हूँ । ”





“ स्कूल में मैं अपनी सहेलियों को मेरा लंच खाने से रोक नहीं पाती। लगता है मुझे उन्हें स्वादिष्ट लंच का राज़ बता देना चाहिए! ”

जाहिर है कि ये हस्तियां सिर्फ अशोक मसाले की ही चर्चा कर रहीं हैं। और वास्तव में ही उनका इस मसाले से लगाव सच्चाई पर आधारित है। हरेक अशोक मसाले का दीवाना बताएगा कि कैसे हमने ख़ास तरीके से उम्दा तत्वों का मिश्रण किया है। तभी तो बने व्यंजन इतने लज़ीज़ और जायकेदार लगते हैं! और केवल यही नहीं बल्कि प्रत्येक तत्व उत्पादन केन्द्रों से ताजे प्राप्त किए जाते हैं। आप शाकाहारी हों या मांसाहारी, **एगमार्क अशोक मसाले** की किस्में दिल को लुभाने वाली हैं। बाकी लोगों की तरह यदि आप भी सिर्फ एक बार इनको आजमाते हैं तो आप भी अपने आप को इनका प्रशंसक बनने से नहीं रोक पाएंगे।

अशोक मसाले

ज़ाएकेदार व्यंजन का राज़

अशोक सेल्स कं. प्रा. लि.
51/53 नयागंज, कानपुर–208001,
फोन : 365677, 363706, फैक्स : 91–512–317611



naa / ASC / 94


रंग-बिरंगे सुनहरे लेस,
नित बदले अपने भेष
एम्ब्राइडरी/कसीदाकारी और गुलकारी किये हुए लिनेन के मनमोहक रूप
आसानी से धुलने वाले और तुरन्त सूखने वाले
फर्नीचर की भी करें साज-संभाल
क्लासिक ने खास बाँकी डिज़ाइनों को चुन-चुनकर बनाया है टेबल कवर, मैट्स, कोस्टर्स और शॉवर करटेन्स में. एक अनुपम भेंट, जिनमें शामिल है आकर्षक रंगों, डिज़ाइनों और साइज़ों को चुनने का विकल्प. उत्तम क्वालिटी और सजावट, साज-सज्जा के गुणों को दर्शाने की उत्तम पेशकश, क्लासिक की ओर से. अपनी पसन्दीदा सजावट को स्वप्निल आकार दिलाने वाले क्लासिक हाजिर हैं, जहां आप चुन सकते हैं अपनी मनपसंद, चयन और कल्पना के अनुरूप ही छटा देने वाले टेबल कवर की सजावट
Klassik
विनाइल मेज़पोश • मैट्स • कोस्टर्स • शॉवर कर्टन्स
निर्माता : रेनबो प्रिण्ट्स प्राइवेट लि ... इस्टेट, रोड नं.११, थाने-४०० ६०४ फोन : ५३२ ०३२६



आज का दौर कुछ अलग है. आज की तारीख़ का उन्वान अब बदल गया है. अब औरतें सिर्फ़ उस आधी दुनिया का हिस्सा नहीं हैं, जो 'बेचारी महिलाओं' की आबादी है. अब वे समाज का प्रतिनिधित्व करनेवाली आधी दुनिया में लगभग पूरी तरह से विलीन हो गई हैं. अब महिलाएं हक़ की लड़ाई के लिए सड़कों पर (नर्मदा बचाओ आंदोलन) पिट भी रही हैं तो समाज से दुर्दान्त अपराधियों की नापाक़ सत्ता मिटाने हेतु उन्हें पीट भी रही हैं. अब उनकी आवाज़ में वो गूंज पैदा हो गई है, जो चूड़ियों की खनक से ऊपर उठकर हक़ और इंसाफ़ के लिए लड़नेवाली आवाज़ बनकर सुखद अंजाम तक पहुंची है. अब सत्ता के गलियारों में सिर्फ़ पुरुषों की भीड़ नहीं, महिलाओं के पदचिह्न भी अंकित हैं. इतिहास गवाह है कि कुछ देशों की राजनीति में जनता ने तब-तब महिला राजनीतिज्ञों को जीत देकर सत्ताधिकारी बना दिया, जब-जब उन देशों पर मुसीबत के बादल मंडरा रहे थे. आज की तारीख़ में महिलाएं शिखर पर हैं... और एक नए शिखर की तलाश में भी. इतना होने के बावजूद विधानसभा में महिलाओं के लिए सिर्फ़ ३० प्रतिशत स्थान आरक्षित है, जबकि कर्त्तव्यों के चलते अधिकारों में भी समानता आज के समय की मांग है. राजनीति में महिला-पुरुषों का समान अनुपात शायद संघर्षरत महिलाओं के लिए साहस, आशा व प्रेरणा की किरण साबित हो.

आपकी निष्पक्ष प्रतिक्रियाओं का इंतज़ार रहेगा हमें.

हेमामालिनी

ADVERTISING
BOMBAY
Anil Singh
C-14, Royal Industrial Estate,
5-B, Naigaum Cross Rd.,
Wadala, B'bay 400 031.
Phone: 4122797, 4138723, 4138730.
Fax: 4133610

DELHI
Branch Office
Mila Sen
15/10 Kalkaji (2nd Floor),
New Delhi-110 019.
Phone: 6420776

CALCUTTA
Ranjan Paul
7/1C, Lindsay Street (1st floor),
Calcutta-700 087.
Phone: 245-1767.

BANGALORE
Sudhir Salaria
617, B Wing, 6th floor,
M.G. Road,
Bangalore-560 001.
Phone: 585728

POONA
Asha Patil
40-B/21, Brindaban,
Thane: 400 601.
Phone: Resi: 5340845
Off- 2870800.

MADRAS
J. Jagannathan
13, Canara Bank Colony,
Gandhi Nagar,
Madras-600 093.

GUJARAT
Mahesh B. Sultania
423, Laxmi Vishnu Market, 4th
OldLight House,
Gheekanta Road,
Ahmedabad-380 001.
Phone: 382576.
Fax No. 91-079-342160

HYDERABAD
S. Shankaranyana
Flat No. C2, Damodar Kripa,
Bakram, Hyderabad-500 380.
Phone: 613700.

U.P.
Mr. Ambrish Tewari
51, M.I.G.K.D.A. Colony,
C-Block, Shyam Nagar,
Kanpur-208 013.
Phone: 42567.

INDORE B.O.
Harsh Arora
203, R.P. Apartments
Dr. Roshan Singh Bhandari Marg,
Indore-M.P.

राजीव पाहवा द्वारा मुद्रित एवं प्रकाशित **पायोनियर बुक कं. प्रा. लि.** के लिए, वेस्टर्न इंडिया आर्ट लिथो वर्क्स प्रा. लि., १०७, मरोल को. ऑ. इंडस्ट्रियल एस्टेट, ए.के. रोड, साकीनाका, बंबई-४०० ०५९ द्वारा मुद्रित एवं साधना पाहवा द्वारा संपादित और पायोनियर बुक कं. प्रा. लि., सी-१४, रॉयल इंडस्ट्रियल एस्टेट, ५/बी, नायगांव क्रॉस रोड, वडाला, बंबई-४०० ०३१. से प्रकाशित. रचनाएं भेजने व पत्र-व्यवहार करने के लिए इस पते पर संपर्क करें:

● पायोनियर बुक कं. प्रा. लि., सी-१४, रॉयल इंडस्ट्रियल एस्टेट, ५-बी, नायगांव क्रॉस रोड, वडाला, बंबई-४०० ०३१.

संपादकीय: ४१२२७९७/४१३८७२३/४१३८७३०. **फैक्स नं.** ४१३३६१०. **सेल्स:** ४३०३७११.



आवरण छाया: हरेश दफ्तरी, **कवर मॉडल:** रूबी , **मेकअप:** क़य्यूम, **हेअर ड्रेसर :** गोहर, **श्वेत श्याम चित्र:** प्रदीप बांदेकर, प्रमोद भानुशाली, डी. कांजीलाल, धर्मेंद्र मिस्त्री, देवेंद्र मिस्त्री, दुर्गाप्रसाद. **व्यंजन छाया:** रंजीत तेंडोलकर.

आपकी नज़र



अफ़ेयर

मैं 'पहला अफ़ेयर' स्तंभ की बात नहीं कर रही. मैं उस अफ़ेयर की बात कर रही हूं,जो मुझे सहेली से हो गया है. इसका इंतज़ार असहनीय लगता है. यदि माह में यह देर से मेरे दर पर दस्तक़ देती है तो लगता है,नया महीना अभी शुरू ही नहीं हुआ.

- प्रभा बिष्ट, मेरठ.

क़ानूनी सलाह

एक वर्ष से 'मेरी सहेली' की नियमित पाठक हूं. इसके सभी स्तंभ अच्छे हैं. बस, क़ानूनी सलाह की कमी खलती है. आज के दौर में महिलाओं को हर तरह की परिस्थितियों से गुज़रना पड़ता है एवं अपने अधिकारों के लिए लड़ना भी पड़ता है. ऐसे में क़ानूनी सलाह का स्तंभ महिलाओं का मार्गदर्शन कर सकता है.

- हाज़िरा, रांची.

ऐश्वर्या का ऐश्वर्य

जनवरी '९५ का 'ब्यूटी एंड हेल्थ स्पेशल' बहुत पसंद आया. जो टिप्स दिए गए हैं, वे काफ़ी उपयोगी हैं. 'ऐश्वर्या का ऐश्वर्य' पढ़कर बहुत ख़ुशी हुई.

- धर्मेन्द्र उपाध्याय, बांसवाड़ा.

पेन-फ्रेंड क्लब

'मेरी सहेली' की नियमित पाठिका हूं. इसके लेख बहुत प्रेरणादायक होते हैं. 'दुल्हन अंक' और 'ब्यूटी एंड हेल्थ' अंक बहुत ही लुभावने हैं. एक नए स्तंभ के लिए सुझाव देना चाहती हूं. यदि आपको पसंद आए तो 'पेन-फ्रेंड क्लब' स्तंभ शुरू करें. धन्यवाद.

- शमीम अख़्तर, बीकानेर.

वाह! क्या पत्रिका है!!

सच पूछो तो यह पत्रिका रोचक भी है और ज्ञानवर्द्धक भी. पत्रिकाओं की भीड़ में अपनी तरह की यह अलग ही पत्रिका है. इसका निरालापन बनाए रखें. संपादक मंडल को मेरी बधाइयां.

- शहनाज़ जोहरा, नागौर.

नया साल, नई सजधज

'सहेली' के सभी अंक अपनी साज-सज्जा और लेखों की विविधता के कारण सहेज कर रखने लायक होते हैं. नए साल का पहला अंक बहुत भाया. ऐश्वर्या के बारे में इतना कुछ पढ़ना अच्छा लगा.

- रेखा बादल, झांसी.

साथ निभाना सहेली

'मेरी सहेली' वास्तव में मेरी सहेली वाला दायित्व भली-भांति निभा रही है. आपके कुशल हाथों ने इसमें सोने की चमक ला दी है. कृपया मेरे प्रिय स्तंभ 'रोज़गार सलाह' में 'पत्रकारिता' से संबंधित जानकारी दें तो आपकी बड़ी आभारी रहूंगी.

'विचित्र समाचार' फिर से शुरू करें तो पाठकों के लिए हर्ष की बात होगी. ये काफ़ी रोचक होते हैं. आशा ही नहीं, पूर्ण विश्वास है कि नए वर्ष में भी 'सहेली' अपनी सभी सहेलियों का पहले की तरह की ख़्याल रखेगी, साथ निभाएगी.

- पम्मी अहलावत, खतौली.

मेरे जैसे पतियों का भी ध्यान रखें

बात ज़रा पुरानी ज़रूर हो गई है,लेकिन मुझे लगता है कि कहना चाहिए. अक्टूबर अंक में प्रकाशित 'आदर्श पति क्विज़' पसंद आया. किंतु प्रश्न नं. १६ में दिए गए तीनों उत्तरों में सर्वोत्तम यह माना गया है कि 'पत्नी सामान्य है, पर आदर्श गृहिणी है'. इस प्रश्न के किसी भी उत्तर को मैं टिक नहीं कर सका, क्योंकि मेरी पत्नी मेरे लिए सर्वोत्तम और अद्वितीय है. कृपया मेरे जैसे पतियों का भी ध्यान रखें.

- डॉ. प्रमोद कुमार दीक्षित, अलीगढ़.

अलबेली सहेली

प्रेरणा देता है बनने की इंसा नेक,
'मेरी सहेली' का हर एक लेख.
पाठकों के मन की मिलती है ख़बर,
जब पढ़ती हूं कॉलम आपकी नज़र.
भावनाएं लगती हैं मासूम और फेयर,
हंसाता है, रुलाता है पहला अफ़ेयर.
भविष्य की गाड़ी को लग जाता है गियर,
जब पढ़ती हूं अपना फेवरेट पन्ना कैरियर.
सभी नौजवानों को बताए सही राह,
आपकी नायाब रोज़गार सलाह.
हर नए अंक के लिए रहती हूं बेकल,
क्योंकि देखना होता है मुझे राशिफल.
जितनी भी करूं तारीफ़, उतनी कम है,
तुझे उपहार नहीं दे सकती, यही ग़म है.

- मीनू तलवार, दिल्ली.

आधी दुनिया
पूरी ख़बरें

महिलाओं पर अत्याचा

महिलाएं आटोरिक्शा चलाती नजर आयेंगी

अपराधों की संख्या दु

फिल्मी हिंसा, नग्नता के खिलाफ आंदोलन

१०६ साल की उम्र में वे कालेज जाएंगी

और नाडिया घर लौट आई

बढ़ी हैं महिलाओं पर अत्याचार के अपराधों की संख्या

गृह मंत्रालय के अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो के अनुसार, पिछले एक दशक में महिलाओं पर होने वाले अत्याचारों से संबंधित अपराधों की संख्या दुगुनी से भी अधिक हो गई है. हर ६ मिनट में १ महिला किसी न किसी अपराध का शिकार होती है.

एक रिपोर्ट के अनुसार, हर ४७ वें मिनट किसी महिला के साथ बलात्कार होता है. ४४ वें मिनट में एक महिला अपहृत होती है और दहेज के कारण प्रतिदिन लगभग १७ मौतें होती हैं.

पिछले २ दशकों में बलात्कार के मामलों में क़रीब ४० प्रतिशत की वृद्धि हुई है. अपहरण की घटनाएं भी ३० प्रतिशत बढ़ी हैं. महिलाओं पर अत्याचारों के अधिकतर मामले गांवों में दर्ज़ किए गए हैं.

दिल्ली की पुलिस महानिरीक्षक (जेल) किरण बेदी का कहना है कि शराबी और मादक द्रव्यों के आदी १०० पुरुषों में से ९४ अपनी पत्नियों को पीटते हैं. ऐसे मामलों में पुलिस को उनके घर में प्रवेश कर अपराध रोकने की अनुमति होनी चाहिए.

ऑटोरिक्शा चला रही हैं महिलाएं

अगर आप बंबई आएं और किसी काम से अंधेरी जाना पड़े तो हो सकता है, अंधेरी की टैक्सी ड्राइवर महिला हो. हो सकता है, आप चौंक जाएं, क्योंकि भारत में तो ये अभी तक सिर्फ़ फ़िल्मी पर्दे पर ही संभव था.

असल में, इसे अमली जामा पहनाने वाली युवतियां अलग-अलग धर्म और आयुवर्ग की हैं. इन्हें जवाहर रोज़गार योजना के अंतर्गत ऑटोरिक्शा मिला है.

इन युवतियों में से एक हैं यशोदा उपाध्याय. एक बेटा है. पति के देहांत के बाद उसकी परवरिश के लिए वही मां भी हैं, वही पिता भी. सुप्रिया देसाई के दो बच्चे हैं. दोनों ही कान्वेंट में पढ़ते हैं. बच्चों को बेहतर से बेहतर तालीम दिलाने का सपना है सुप्रिया की आंखों में. ओयलेट फर्नांडिस मेहनत करके ससम्मान जीना चाहती हैं तो मीना सिंह और सोफिया शेख भी अपने पसीने की कमाई खाना और स्वाभिमान से जीना चाहती हैं.

अश्लील और भौंडे कार्यक्रमों के विरुद्ध

दूरदर्शन और फ़िल्मों में दिखाई जाने वाली क्रूरता, हिंसा, अश्लीलता और नग्नता के विरुद्ध 'राष्ट्र सेविका समिति' ने आंदोलन की शुरुआत की है.

समिति की प्रमुख संचालिका उषाताई चारी ने कहा है कि दूरदर्शन पर विभिन्न कार्यक्रमों और विज्ञापनों में जिस भौंडेपन का प्रदर्शन हो रहा है, वह न केवल भारतीय संस्कृति पर ज़बर्दस्त हमला है बल्कि वर्तमान और आने वाली पीढ़ी के लिए अभिशाप है.

समिति अब तक देश के विभिन्न स्थानों पर १० कार्यक्रम कर चुकी है.

पढ़ाई का चस्का

कुछ कर गुज़रने के लिए उम्र, समय, स्थितियां, मौसम, ये सब उतना मायने नहीं रखते, जितनी कि एक दृढ़ इच्छाशक्ति.

हो सकता है, सुनकर आप हंस पड़ें, लेकिन बात हंसी में टालने वाली नहीं, प्रेरणा लेने वाली है. एक ब्रिटिश महिला ने १०६ वर्ष की आयु में कॉलेज में (टेक्नोलॉजी के स्मृति पाठ्यक्रम) दाख़िला लिया है. अवकाश प्राप्त ताबिथा बारकर के बारे में कॉलेज (दक्षिणी इंग्लैंड का 'फॉरनबोरो कॉलेज ऑफ़ टेक्नोलॉजी') के वरिष्ठ लेक्चरर जेनी एस. पाइनर ने कहा है कि वे एक बहुत अच्छी छात्रा हैं.

बीत गए नाडिया के बुरे दिन

नाडिया की याद है आपको? वही नन्हीं-सी १४ साल की गुड़िया, जिसने जिम्नास्टिक (मांट्रियल ओलंपिक) में ऐसा कीर्तिमान बनाया था, जिसे आज तक कोई नहीं तोड़ पाया.

अब वह गुड़िया नहीं है. ३३ वर्ष की हो चुकी हैं और जल्दी ही अपने शहर ओनेस्ती में अपने ३६ वर्षीय प्रेमी बर्ट से विवाह करने वाली है.

नाडिया जब कीर्तिमान बना कर सुर्ख़ियों में थी, तब रुमानिया के राष्ट्रपति चेचेस्कू का बेटा उस पर फिदा हो गया. नाडिया को वह पसंद नहीं था. इस मुद्दे पर नाडिया के परिवार को काफ़ी सताया गया. फिर पांच साल बाद नाडिया अचानक ग़ायब हो गई. पांच सालों के बाद जब रुमानिया की शासन व्यवस्था बदली तो नाडिया के बुरे दिन भी साम्यवादी ढांचे के साथ ढह गए.

कम उम्र की चैस चैंपियन

शतरंज की बिसात पर २१ वें राष्ट्रीय महिला (बी) चैस चैंपियनशिप की प्रतियोगिता के दौरान जो मुहरे जीत कर आगे आए, उनकी उम्र १३-१७ के बीच थी यानी कि टीनएज़र्स.

सात राष्ट्रीय स्तर के मैच खेल चुकी बिंदू सरिथा (केरल) का कहना है कि यह एक सुखद अनुभव है और इसकी वजह ये है कि जूनियर लेवल पर प्रतियोगिताओं से अच्छा अनुभव भी मिलता है.

महिला राष्ट्रीय चैस चैंपियनशिप को वर्ष १९८८ से ए और बी समूहों में बांटा गया था. बी ग्रुप क्वालीफाई करना काफ़ी कठिन होता है. •

आवश्यकता है

'पायोनियर बुक कं. प्रा. लि.' की शीघ्र ही प्रकाशित होने वाली एक नई पत्रिका (क्राइम पत्रिका) हेतु लेखकों की आवश्यकता है. इच्छुक प्रार्थी अपने आवेदन के साथ अपने बारे में संपूर्ण जानकारी (अनुभव सहित बायोडेटा) लिखकर शीघ्रातिशीघ्र हमारे कार्यालय में भेज दें.

हमारा पता है —

पायोनियर बुक कं. प्रा. लि.,
सी-१४, रॉयल इंडस्ट्रियल एस्टेट,
५-बी, नायगांव क्रॉस रोड,
वडाला, बम्बई-४०० ०३१.

कृपया ध्यान दें

'मेरी सहेली' का वार्षिक शुल्क साधारण डाक द्वारा १८० रुपए, रजिस्टर्ड डाक द्वारा २४० रुपए, नेपाल के लिए ३६२ रुपए, विदेशों में हवाई मार्ग द्वारा ९७२ रुपए एवं समुद्री मार्ग द्वारा ३६० रुपए होता है.

विशेष: यदि पत्रिका साधारण डाक से गुम हो जाए तो इसके लिए हम ज़िम्मेदार नहीं होंगे, इसलिए रजिस्टर्ड डाक द्वारा 'मेरी सहेली' घर पर ही मंगाएं ताकि बारहों महीने नियमित पढ़ पाएं. सदस्यों से धनराशि मनीऑर्डर अथवा ड्राफ्ट द्वारा ही स्वीकार की जाएगी.

लॅक्मे मिस ब्यूटीफुल स्किन

तालियों की गड़गड़ाहट के बीच बेंग्लोर पैलेस के स्टड फार्म में १९ वर्षीया सुनीता पंजाबी को फ़िल्म अभिनेता फिरोज ख़ान ने 'फेमिना सौंदर्य प्रतियोगिता-१९९५' की पांचवी स्पर्धा 'लॅक्मे मिस ब्यूटीफुल कॉम्प्लेक्शन' का ताज पहनाया.

सुनीता की मां एक ब्यूटीशियन हैं. सुनीता के लिए मेकअप वही तैयार करती हैं. सुनीता लॉयोला कॉलेज में दृश्य माध्यम की छात्रा हैं और स्वभाव से शर्मीली हैं.

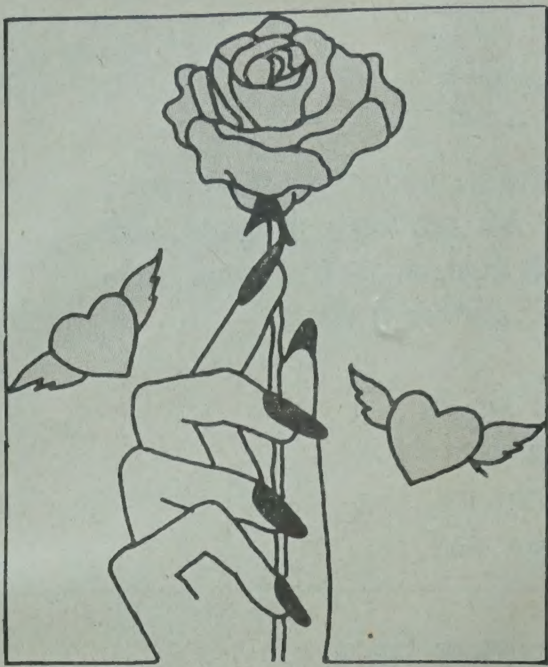
इस प्रतियोगिता के निर्णायक थे फ़िल्म अभिनेत्री गौतमी, फोटोग्राफर डेंजिल सिक्वेरा, फ़ैशन डिज़ाइनर प्रसाद विद्या और वरिष्ट कंपनी अधिकारी अनिल चोपड़ा.

पहला अफ़ेयर

यादों के पल

**न जाने क्यों यादें खींच कर,
अतीत में ले जाती हैं मुझको.
भुलाने की कोशिश करती हूं,
उसी से मिलाना चाहती हैं मुझको.**

बात उन दिनों की है, जब मैं १२ वीं कक्षा में पढ़ती थी. कहां, क्या हो रहा है, इन सब बातों से अनजान थी. बस, अपने आप में ही मस्त रहती. अपनी ही दुनिया में खोई हुई थी. उन्हीं दिनों मेरी दीदी की शादी तय हुई. जिन्होंने शादी तय कराई, वो जीजाजी के रिश्तेदार थे. घर में अच्छा-ख़ासा शादी का माहौल था. मम्मी-पापा और घर के कुछ लोग बात कर रहे थे कि जब तक हमारी राशि शादी लायक होगी, तब तक इनका बेटा इंजीनियरिंग पास कर पाएगा, लेकिन मैंने उन लोगों की बातों पर ख़ास ध्यान नहीं दिया.



प्यार भरी मुलाक़ात का वह क्षण आज भी मुझे अच्छी तरह याद है, लेकिन कभी भी एक-दूसरे के सामने अपने प्यार का इज़हार न कर सके. मैं उसके इंतज़ार में रही कि वो कहे, जबकि मैंने कुछ इशारा भी किया. ये तो वो ही जानता होगा कि उसने जानकर ध्यान नहीं दिया या वो कह न सका. वक़्त गुज़रता गया. आख़िर वो दिन आ ही गया और

**रह जाती है कोई बात अधूरी हर बार.
शायद इसी को कहते हैं प्यार, पहला प्यार...!**

दूसरे दिन वो लड़का दीदी की शादी के संबंध में बात कहने के लिए घर आया. उसे देखते ही मुझे न जाने क्या हुआ और उसे लेकर मैं सपने सजाने लगी. दीदी की शादी हो गई. वो मेरी इस बात से अनजान थी, मैंने घर से लेकर बाहर सबको बता दिया कि मैं इस लड़के से प्यार करती हूं. उसका नाम राज था. हम लोग मिलने लगे और इस तरह यादों की ज़ंजीर बनती चली गई. अभी तक मैंने उसे अपने दिल की बात नहीं कही थी. कहने की हिम्मत नहीं हो रही थी. वैसे हम लोग मिलते थे और बहुत देर तक बातें होतीं. एक बार वो आया, मैंने दरवाज़ा खोला तो सामने उसे देखकर बहुत ख़ुशी हो रही थी. दरवाज़ा खोलते ही मम्मीजी भी वहां आ गईं. मैं एक बात भी न कर सकी. वो मम्मी से बातें करता रहा और मैं उसके चेहरे को ऐसे देख रही थी, जैसे किसी आईने में अपनी सूरत निहार रही हूं.

मुझे मालूम हुआ कि उसकी शादी तय हो गई है और जल्दी ही होने वाली है. जिस डोर को पकड़ कर मैं चल रही थी, शायद बहुत कमज़ोर थी, इसलिए टूट गई. सारे सपने, सपने ही बनकर रह गए. बहुत दुःख हुआ. बस, यही सोचकर दिल को समझा लिया कि ख़ुदा जो करता है, अच्छा करता है. वो सुनहरे पल की यादें आज भी मेरी आंखों के सामने इस तरह घूमती हैं, जैसे ये बातें कल की ही हों. आज मैं अपने शौहर के साथ बैठकर अतीत के पन्ने पलटकर अपनी मधुर यादों को महकाती रहती हूं, पर वह जहां भी रहे, मेरी शुभकामनाएं हमेशा उसके साथ रहेंगी.

**मुहब्बत की तस्वीर को बहुत
नज़दीक से देखा है हमने,
ये न पूछो होती है कैसी,
बस उसे छूकर नहीं देखा है हमने.**

- राशि, भोपाल.

हंसना तो बड़ी शै है, रोने भी नहीं देते

कहते हैं, जीवन में कुछ क्षण, कुछ यादें ऐसी होती हैं, जिन्हें लाख भुलाना चाहकर भी इंसान नहीं भुला पाता. पहला प्यार भी ऐसी ही मधुर अनुभूति लिए हुए इंसान के जीवन में चुपके से प्रवेश करता है और इसमें कभी उसे प्रियतम का जीवनभर का साथ मिलता है और कभी असहनीय जुदाई.

जब मैंने बी.ए. में प्रवेश किया, उसी समय किसी बहार के झोंके की तरह मेरे जीवन में अक्षय न जाने कब समा गया, पता ही नहीं चला. पहले दोस्ती, फिर अटूट प्यार करते हुए हम दोनों एक दूसरे से एक पल भी जुदा रहने में ख़ुद को असमर्थ पाते थे. मेरे माता-पिता को अक्षय बेहद पसंद था, क्योंकि जो कुछ एक दामाद में लड़की के माता-पिता देखते हैं, एक लड़की अपने भावी पति का जो रूप अपनी आंखों में सजाती है, अक्षय उन सब कसौटियों पर खरा उतरता था. अब बस, अक्षय के माता-पिता की रज़ामंदी का इंतज़ार था. गर्मी की छुट्टियों में अक्षय अपने घर गया. उसके माता-पिता साथ आकर मुझे देख कर पसंद कर शादी की तिथि निश्चित कर चले गए.

अब हम दोनों के मन उन्मुक्त उड़ान भरने लगे. हम शादी के बाद कहां जाएंगे, कैसा घर बनाएं, और भी न जाने कितनी हसीन कल्पनाएं हम दोनों ने कर डालीं. अचानक उन्मुक्त उड़ान भरते पंछी के पंख कुदरत नामक सैयाद ने काट डाले.

अक्षय बेहद बीमार हुआ और उसने उसी बीमारी में मेरी बांहों में दम तोड़ दिया. मैं उस समय न रो सकती थी, न कुछ समझ सकती थी. होश तब आया, जब मेरे माता-पिता ने मेरी शादी दीपक के साथ कर दी, क्योंकि उन्हें यह डर था कि मैं कहीं रो-रोकर पागल न हो जाऊं. आज मैं अपने पति के साथ ख़ुश तो हूं, पर दिल का जो कोना अक्षय के न रहने से रिक्त हो गया, शायद ही ज़िंदगी में कभी भरे. किसी से कुछ न कह पाने की स्थिति में ख़ुद को यूं ही तसल्ली दे देती हूं कि -

**हंसना तो बड़ी शै है, रोने भी नहीं देते,
लम्हे तेरी यादों के कुछ ऐसे भी आते हैं.**

- जानकी शर्मा 'जानू', ग्वालियर.



जीवन के सफ़र में न जाने कितने ही लोग मिलते हैं, बिछुड़ते हैं, पर ज़िंदगी का पहला अफ़ेयर भुलाए नहीं भूलता. आपको भी अपना पहला अफ़ेयर अक्सर याद आता होगा. तो फिर लिख भेजिए हमें. सर्वश्रेष्ठ रचना को मिलेगा एक आकर्षक उपहार, 'एण्डू यूल एण्ड कं.लि.' की ओर से, जो हर शनिवार रात साढ़े नौ बजे ज़ी टीवी पर 'यूल लव स्टोरीज़' पेश करते हैं. अपनी रचना के साथ यह कूपन अवश्य संलग्न करें. लिफ़ाफ़े पर पते के साथ स्तंभ शीर्षक 'पहला अफ़ेयर' लिखना न भूलें.

- संपादक




मासूम कयामत
शाय
परफ्यूम स्प्रे
लैक्मे



हर मां के लिए प्रकृति मां का अनमोल उपहार!



स्तनपान कराने वाली हर मां के लिए ज़रूरी है कि वो दो व्यक्तियों का आहार ले. और इसीलिए हर दिन उसे अपने भोजन में शामिल करना चाहिए एक अंडा.

क्योंकि अंडे में होते हैं मां के लिए ज़रूरी हर पोषक तत्त्व. यही नहीं, अंडे में हैं ऐसे गुण, जो मां के दूध में भर देते हैं अधिक पोषक शक्ति.

वो इसलिए कि मां प्रकृति ने पूरी सूझबूझ से अंडे में कूट-कूट कर भर दिए हैं पौष्टिक गुण. बच्चे के विकास के लिए उत्तम प्रोटीन.



उबले अंडे: ३० से भी अधिक अंडा व्यंजन विधियों के साथ मुफ़्त पोषण-मार्गदर्शिका एवं पुस्तिका के लिए लिखें: एन ई सी सी, पोस्ट बैग नं. ८३३, पुणे-४११ ००४.

स्वस्थ त्वचा व अच्छी दृष्टि के लिए आवश्यक विटामिन 'ए'. उत्तम पाचनशक्ति व सुस्थिर नसों के लिए आवश्यक 'बी' वर्ग के विटामिन और मज़बूत हड्डियों के लिए विटामिन 'डी'

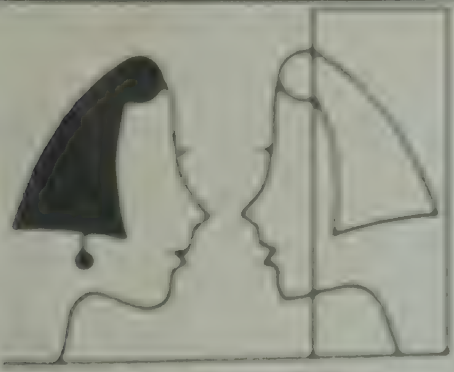
यही नहीं, अंडे में होता है स्वस्थ रक्त के लिए भरपूर लौहतत्त्व. साथ ही, इसमें हैं फ़ॉस्फ़ोरस, जो आपके बच्चे का मस्तिष्क बनाते हैं चुस्त-तंदुरुस्त.

हर दिन एक अंडा खाएं, भोजन के हर पोषक तत्व इसमें समाए.

अंडे रोज़ खाइए.

NECC
नेशनल एग
कोऑर्डिनेशन कमेटी

Enterprise/NECC/177/A/Hi



गुफ़्तगू

शादी के बाद बेटे की कमाई कौन रखे-मां-बाप या पत्नी?

प्रस्तुति - ज्योति [illegible]

[illegible]

[illegible]

इसी ज्वलन्त सामाजिक समस्या को लेकर हमने कई सास और गृहलक्ष्मियों से बातचीत की. आइए, आपको भी उनके विचारों से अवगत करा दें.

रिश्तों के बदलते अर्थ और बदलते परिवेश ने कई सवालों को जन्म दिया है. इन सवालों में बेटे की कमाई मां और पत्नी के बीच एक प्रश्नचिह्न बनकर खड़ी हो गई है कि आखिर हक किसका? पढ़िए आप भी

घर की स्थितियों पर निर्भर करता है

[illegible] (अजमेर)



[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

तो पति की कमाई सास-ससुर के पास ही पहुंचनी चाहिए ताकि वह सुव्यवस्थित तरीक़े से जैसा कि अभी तक करते आए हैं, उस धन का अधिकतम सदुपयोग कर सकें. ऐसी स्थिति में 'गृहलक्ष्मी' द्वारा संकीर्ण मनोवृत्ति को त्याग कर विस्तृत दृष्टिकोण अपनाया जाना चाहिए और परिस्थितियों को देखते हुए सामंजस्य करना चाहिए. ऐसी स्थिति में एक आदर्श बहू, गृहलक्ष्मी के रूप में उसका यही कर्त्तव्य है कि पति के कर्त्तव्य पालन में प्रेरक बने, बाधक नहीं. ऐसी स्थिति में यही उसके 'नारीत्व' की सर्वोत्तम अभिव्यक्ति होगी.

सवाल पेचीदा है!

- कामिनी निगम (गाइडवाश)



यह समस्या बहुत ही पेचीदा और गम्भीर है. इस बात का निर्णय लेना वाक़ई बहुत ही ज़्यादा कठिन है कि बेटा अपनी कमाई मां-बाप को दे या पत्नी को? मेरे विचार से लड़का पत्नी के पास अपनी कमाई दे, फिर बहू की समझदारी है कि वह अपनी सास को दे या जैसा कि वह उचित समझे, वैसा करे. हमारे हिन्दू शास्त्र के अनुसार पत्नी पति की अर्धांगिनी होती है, विवाह के सात बंधनों में एक वचन यह भी होता है कि वह अपनी कमाई पत्नी के हाथ में देगा. पत्नी को घर की 'गृहलक्ष्मी' माना जाता है, इन सबके अलावा पति-पत्नी का ज़िंदगी भर का साथ है. छोटी-छोटी बातों से ही गृहस्थ जीवन में दरारें पड़नी शुरू हो जाती हैं. लड़की जब ससुराल जाती है तो बहुत से सपने संजोकर जाती है, कल्पनाओं के घेरे में बंधी रहती है. उसका पति होगा, उसके शौक़ होंगे, उसके तन-मन-धन पर उसका अधिकार होगा. इन सबके बीच जब सास-ससुर आकर दखलंदाज़ी करें तो मन में घुटन और विद्रोह की भावना जागृत हो जाती है. घर में शांति और सुख के लिए बेटा पत्नी के हाथ में ही कमाई दे.

पुराने विचारों के लोग आज भी हैं और अधिकतर लड़के भी यही सोचते हैं कि हम कमाई अपने मां-बाप के हाथ में दें, क्योंकि उन्होंने ही हमें छोटे से बड़ा किया है. यह भी ठीक है, किंतु बेटे की भावनाओं को समझने में ज़रूरी नहीं है कि माता-पिता या बहू समर्थ हों. मां-बाप का साथ तो कम समय का रहता है, पति-पत्नी का ज़िंदगी भर का साथ है. इससे बहू को भी सास-ससुर को मां-बाप समझने का अवसर मिलेगा. घर का हर कार्य वह अपने सास-ससुर और पति की इच्छा और सलाह से करेगी, ऐसी मेरी विचारधारा है.

वह अपना अधिकार बांटना नहीं चाहती

- नूतन श्रीवास्तव (भोपाल)



शादी मनुष्य के लिए जीवन का एक महत्वपूर्ण मोड़ है. शादी के फलस्वरूप परिवार में एक अहम् सदस्य साधिकार बेटे की ज़िंदगी से जुड़ गया है, इस बात को मां-बाप तथा परिवार के प्रत्येक सदस्य को याद रखना चाहिए. इसी बात में परिवार का सुख-चैन छिपा है.

जो भी लड़की पत्नी के रूप में परिवार में प्रवेश करती है, वह यह सोचकर आती है कि पति पर उसका पूर्ण अधिकार है. उस नये वातावरण में उसे पति ही सबसे अधिक अपना दिखता है. उसके तन, मन व धन पर न केवल पूर्णाधिकार समझती है वरन् चाहती है कि उसकी कमाई पहले-पहल उसी के हाथ में रखी जाए.

इस भावना का बीज उसके मन में बचपन से ही बो दिया जाता है. जब मां के घर बचपन से हर पल यह सुनती रहती है कि यह घर तो पराया है, उसे एक न एक दिन अपने घर जाना है, तो शादी होते ही वह अपने आपको पति के तन, मन व धन की मालकिन साधिकार मानने लगती है. इसके साथ ही वह अपना यह अधिकार किसी के साथ बांटना पसंद नहीं करती. भले ही वे उसके पति के माता-पिता ही क्यों न हों?

आज के परिवार वैसे भी पति-पत्नी व बच्चों तक सीमित होकर रह गए हैं, अतः पत्नी किसी अन्य को अपने परिवार में नहीं गिनती, भले ही वह उसके पति के जन्मदाता ही क्यों न हों? इसका तात्पर्य यह कदापि नहीं है कि पति के सगे-संबंधियों के प्रति उसके मन में कोई आदर-मान नहीं होता वरन् वह अपने आपको प्राथमिकताओं की सूची में सर्वोपरि रखती है. इस कारण भी पति की कमाई रखने का सर्वप्रथम अधिकार पत्नी का ही बनता है.

इसके साथ ही आर्थिक पहलू भी है, जो पति की कमाई को पत्नी द्वारा रखने के पक्ष में जाता है. वह है विवाह के फलस्वरूप पत्नी के मन में अंदर पल रहे अरमानों, इच्छाओं को साकार रूप देने की अदम्य आकांक्षा. इन सबके लिए धन की आवश्यकता होती है, जो पति की कमाई से प्राप्त होता है.

वैसे भी मां को (सास को) यह मानकर चलना चाहिए कि वह भी कभी किसी की पत्नी बनी थीं और उन्होंने भी कुछ इसी तरह का चाहा था. इसी तरह अब बहू, उनके बेटे की पत्नी भी नवयौवना है, जिसके हृदय में अनगिनत इच्छाओं को पूर्ण करने का सपना हिलोरें मार रहा है, अतः बेटे की कमाई पर सर्वप्रथम पत्नी का अधिकार होने का उन्हें बुरा नहीं मानना चाहिए.

हक़ 'गृहलक्ष्मी' का स्वतः हो जाता है

- डॉ. सुधा सक्सेना (आगरा)



मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि शादी के दो साल बाद तक प्यार की ख़ुमारी अत्यन्त तीव्र होती है और यही कारण है कि पति अपनी पत्नी पर सर्वस्व लुटाने के लिए तथा पत्नी अपने पति पर मर मिटने को तत्पर रहती है, लेकिन कभी-कभी ऐसी परिस्थिति में भी पति-पत्नी के बीच या आई हुई दुल्हन के साथ परिवार के अन्य सदस्यों का या पति का झगड़ा होता है तो उसका मुख्य कारण उस लड़के की कमाई ही होती है. मां-बाप चाहते हैं कि शादी से पहले जिस तरह बेटा हमें पूरी कमाई देता था, उसी तरह अब भी देता रहे और बहू, बेटा कोई काम हो तो हाथ फैलाकर मांगें ताकि उन्हें मां-बाप या सास-ससुर होने का गौरव प्राप्त हो और पत्नी चाहती है कि मैं विवाहिता हूं, मेरे पति की कमाई पर मेरा अधिकार है, मैं क्यों किसी के आगे भीख मांगूं? मैं तो अपने पति से ही अपना हक़ मांगूंगी.

ऐसी परिस्थिति में प्रश्न उठता है कि बेटे की कमाई कौन रखे? वैसे सामाजिक या न्यायिक दृष्टिकोण की बात तो यह है कि पत्नी के भरण-पोषण अथवा दुःख-सुख की सारी ज़िम्मेदारी पति की ही होती है और उसकी ज़िम्मेदारी उठाना उसका परम कर्त्तव्य है. मां-बाप भी बेटी को पाल-पोसकर पढ़ा-लिखाकर तैयार करते हैं और आशा रखते हैं कि बुढ़ापे में हमारा बेटा सहारा बनेगा.

परिस्थितियां हर इंसान की अलग-अलग होती हैं. अधिकार तो ईमानदारी से पत्नी का होते हुए भी, मां-बाप का भी कुछ अंश पर तो अधिकार होना ही चाहिए. कभी-कभी मां-बाप वृद्ध या असहाय पिता बेरोज़गार या रिटायर्ड हों या अपनी

सारी उम्र पूंजी बेटे को पढ़ाने में ही लगा दी हो तो यह शोभा नहीं देता कि बेटा पूरी कमाई अपनी पत्नी को देकर गुलछर्रे उड़ाए और मां-बाप दर-दर की ठोकरें खाएं. मां-बाप की ज़िम्मेदारी उठाना भी बेटे का फ़र्ज़ है. मां-बाप या पत्नी, कमाई कौन रखे? यह कोई क़ायदा-क़ानून नहीं है. यह सास-ससुर व बहू के प्रेम संबंधों पर निर्भर करता है. यदि मां-बाप अपने बच्चों से प्रेम रखते हैं, उनकी इच्छाओं, आवश्यकताओं व भावनाओं की क़द्र करते हैं तो बहू को किसी प्रकार की तकलीफ़ नहीं होगी. इसके विपरीत यदि दहेज-लोभी या पैसे के लोभी मां-बाप बेटे की पत्नी को प्रताड़ित करते हैं, दुःख देते हैं तो पत्नी अवश्य चाहेगी कि वह अपने पति की कमाई स्वयं रखकर अपना अधिकार दिखाए.

समाज व पारिवारिक हित को देखते हुए बेटे की कमाई पर पत्नी का अधिकार होने के साथ मां-बाप की परिस्थिति को भी ध्यान में रखना चाहिए. यह नहीं कि पूरी कमाई ही मां-बाप को दे दे और पत्नी परेशान हो. बाकी कमाई पर असली हक़ तो ज़िम्मेदारियों के बढ़ने, बच्चों के होने, उनके पढ़ाई-लिखाई, शादी-ब्याह आदि के साथ स्वयं ही पत्नी का बनता चला जाता है.

बेटे की कमाई पर किसी एक का अधिकार नहीं

- शारदा मित्तल (जयपुर)



यह प्रश्न विवाद से ग्रस्त ज़रूर है, किंतु स्थिति के अनुसार अस्पष्ट भी नहीं. जैसा कि शादी के पूर्व बेटा मां-बाप पर आश्रित रहता है. वह कमाता ज़रूर है, किंतु उसकी छोटी से लेकर बड़ी आवश्यकताओं तक को माता-पिता ही जुटाते हैं. वह स्वयं भी नहीं चाहता कि छोटी-छोटी आवश्यकताओं के लिए इधर-उधर ख़ाक छानता फिरे. इससे उसकी आज़ादी में ख़लल पड़ता है.

लेकिन इसके विपरीत, उसकी शादी हो जाती है, तब वह पत्नी एवं बच्चों के प्रति कई दायित्वों से बंध जाता है. अब उसे अपने माता-पिता के अतिरिक्त पत्नी एवं बच्चों की ज़रूरतों का ध्यान भी रखना पड़ता है. ऐसी दशा में वह माता-पिता के दायित्वों में कटौती करके कुछ दायित्व अपनी पत्नी को सौंप देता है. जबकि समझदार माता-पिता स्वयं को आर्थिक दायित्वों से मुक्त कर लेते हैं. यदि वे इस पर भी अपना अधिकार जताते हैं तो बेटा तो मान जाता है, किंतु बहू भीतर ही भीतर विद्रोह करती रहती है. तब यह विवाद खुलकर सामने आ जाता है, तब उस परिवार में नया महाभारत छिड़ जाता है और रिश्तों में दरार भी पड़ जाती है. ऐसी स्थिति में सिवाय विवेक से चलने के कोई रास्ता नहीं.

इस प्रकार कमाई पर किसी एक का अधिकार नहीं बल्कि दायित्वानुसार सभी का अधिकार है और इस हक़ का बंटवारा कमाई करने वाला ही कर सकता है. वैसे वृद्ध माता-पिता को चाहिए कि वे दायित्वों से मुक्त होकर किन्हीं अन्य कार्यों में अपने आपको व्यस्त रखें तो न केवल उनका समय व्यतीत होगा बल्कि वे स्वयं मानसिक रूप से परिवार के पर्यावरण को भी सुखद बना सकते हैं.

●

नापसंद हैं ऐसे लोग

– अनुपमा पाण्डे

कई बार ऐसा होता है कि आपको बुरा लगता है, मगर आप कुछ कह नहीं पाती हैं. इस स्थिति में सामने वाले को अगले का पूरा ख़्याल रखना चाहिए. जैसे कि–

● आप किसी के घर जाती हैं कि चलो थोड़ा मन बहल जाएगा. गपशप भी हो जाएगी, मगर आप जिनके घर गई हैं, वह बात तो करती हैं, मगर बगल में म्यूज़िक लगाकर धीरे-धीरे नाच-नाच कर मेज़बान का जवाब देती हैं. ज़्यादा ध्यान संगीत पर रहता है, मेज़बान पर कम.

● नापसंद हैं ऐसे लोग, जिनके घर आप बड़ी आशा के साथ जाती हैं और वे चाय-पानी तो दूर, घमण्डी की तरह बैठी रहती हैं. जो आता है बस, वही बोल कर चला जाता है.

● नापसंद हैं ऐसे लोग, जिनके घर आप जाती हैं, वे सिर्फ़ यही दिखाने में व्यस्त रहते हैं कि मेरा यह सामान इम्पोर्टेड है, हम लोग बड़े धनी घराने के हैं वगैरह, वगैरह.

● आप अपने परिचित से मिलने गई हैं. वहां कोई अनजान व्यक्ति, जिसको आप जानती तक नहीं हैं, वह आपके निजी मामले में दख़लंदाज़ी करने लगे, ऐसे लोग नापसंद हैं.

● वह व्यक्ति, जो आपके घर आकर बेमतलब बातें टेलीफोन पर करे और समय का ख़्याल न रखे.

● पहली, दूसरी मुलाक़ात में ही व्यक्ति अपना निजी मामला या कोई दुःखद घटना लेकर बैठ जाता है और सिसकियां लेकर अपनी कहानी सुनाता है.

● नापसंद हैं ऐसे लोग, जो बीत गई घटना को बार-बार दोहराते रहते हैं.

● ऐसे व्यक्ति, जो दूसरे की क़ीमती चीज़ देखकर कहते हैं, "हां, ऐसा मेरे पास भी था, मगर अब टूट गया या ख़राब हो गया."

● वह इंसान, जो सदैव यही कहे कि मेरी शक्ल फलाने हीरो-हीरोइन से मिलती है.

● कई माताएं ऐसी होती हैं, जो अपने बच्चों की तुलना हमेशा दूसरे बच्चों से करती हैं. ऐसे में बच्चों में हीनभावना घर कर जाती है.

● कई लोगों में आदत होती है कि आप सपरिवार कोई फ़िल्म या नाटक देख रहे हैं तो बीच में ही कहेंगे, "ठीक हमारे परिवार में ऐसा ही माहौल है" और ज़ोर-ज़ोर से हंसने लग जाएंगे या दुखी होकर बैठ जाएंगे.

● नापसंद होते हैं ऐसे व्यक्ति, जो पिक्चर हॉल में बैठ कर ज़ोर-ज़ोर से आवाज़ करके पॉप्कॉर्न, समोसे, पापड़ वगैरह खाते रहते हैं.

● आपके घर पत्नी की महिला मित्र मिलने आती है. पत्नी नहीं है. इसके बावजूद भी पतिदेव घण्टों अपनी पत्नी की सहेली से बात करते रहते हैं.

● जो इंसान आपके घर आकर कहे कि आपको अपना कमरा ऐसे सजाना चाहिए यानी कि अलमारी यहां रख दें, सोफासेट कॉर्नर में, किचन ऐसे सजाएं, वैसे सजाएं. ऐसे लोग नापसंद होते हैं.

● आप किसी पार्टी में या शादी, फंक्शन में जाती हैं तो कोई परिचित नमस्ते, हैलो से पहले ही टोक दे, "अरे अनु, तुम तो फिर वही पिछली बार वाली पार्टी की ड्रेस-साड़ी पहन आई, तुम्हें बदल लेना चाहिए था." यह ग़लत तरीक़ा होता है.

● आधुनिक होते हुए भी कई महिलाएं अपनी बेटी के मुक़ाबले बेटे का ही पक्ष लेती हैं, चाहे भले ही बेटे का तर्क ग़लत हो. इससे बेटी के मन में मां के प्रति आदर का भाव कम हो जाता है, वे लड़के भी उदण्ड हो जाते हैं.

● कई व्यक्ति ऐसे होते हैं, जो देखी जा रही पिक्चर को पहले से देख चुके होते हैं. वे बीच-बीच में आगे की कहानी भी सुनाते जाते हैं, जिससे पहली बार पिक्चर देख रहे व्यक्ति का सारा मज़ा किरकिरा हो जाता है.

● कई लोगों की आदत होती है कि बात-बात पर पीठ पर ज़ोर से थप्पड़ लगा देते हैं या फिर बीच में ही आपकी आधी बात छोड़ कर चलते बनते हैं.

● कई व्यक्तियों में यह आदत होती है कि सिर्फ़ वह अपने आप को अच्छा समझते हैं और दूसरे को जताते रहते हैं कि आप ग़लत, मैं सही, मैं अच्छा, आप अच्छे नहीं वगैरह-वगैरह.

● कई बार आप जानते हैं कि सामने वाले व्यक्ति को अंग्रेज़ी ठीक तरीक़े से नहीं आती है, फिर भी आप अंग्रेज़ी बोलते रहते हैं, जबकि उत्तर आपको हिन्दी में ही मिल रहा हो.

● रिश्तेदारी में अक्सर ऐसा होता है कि आप किसी को कुछ गिफ्ट देती हैं, उनका सहयोग करती हैं, फिर भी जिनके लिए आप कर रही हैं, वे इसके लिए धन्यवाद तक भी नहीं कहे. जैसे कि आए रिश्तेदार का फर्ज़ हो काम करना, तोहफ़े देना वगैरह.

● कोई व्यक्ति या महिला आपसे मिलने आती है और बात करते-करते आप सुपारी वगैरह निकाल कर खा लेती हैं और सामने बैठे व्यक्ति से पूछती तक नहीं.

● कई सहेलियां ऐसी होती हैं, जिनको आप बड़े प्यार से कोई तोहफ़ा या उपहार ख़ास मौक़े पर देती हैं, मगर आपकी सहेली डिब्बा खोलते ही कहती है, "अरे! यह तो मेरे पास है. तू किस दुकान से लाई है? मैं इसे लौटा कर अपनी पसंद की चीज़ ले आऊंगी," जो कि ग़लत व मर्यादाहीन व्यवहार कहलाता है.

● आप कहीं पर सज-धज कर जाती हैं, मगर जहां आप जाती हैं, वहां मेज़बान महिला या सहेली को देखकर कहती हैं, "ओफ्हो! कैसा मेकअप किया है? कितनी फूहड़ लग रही हो, लाओ मैं तुम्हें ठीक कर दूं," और उसके मेकअप को बिगाड़ कर बेचारी को पूरा बंदर बना देती हैं. क्या यह ठीक है?

● ऐसे इंसान, जो दूसरे का सामान, क़िताब, टी.वी. सेट, डिनर सेट, हैण्ड वॉच वगैरह क़ीमती चीज़ ले लेते हैं और लौटाने में महीनों लगा देते हैं. कई महाशय तो चीज़ ख़राब करके भी दे देते हैं, जो कि नापसंद है.

● ज़्यादा स्वार्थी होना भी ग़लत है. जिनसे आप रोज़ मिलते हैं, मगर बात तक नहीं करते, काम पड़ते ही बातचीत तो दूर आप गिफ्ट देना, दावत में बुलाना तक नहीं भूलते हैं. ऐसा लगता है, जैसे कि वर्षों का निकट दोस्ताना संबंध है.

●



ताज़गी से महकता
सदा-जवां
त्वचा-सौंदर्य
विटामिन
ई
नवजीवन दायक क्रीम
PREMIUM
CREME
Enriched with Vitamin E
जवां त्वचा के लिए
प्रीमियम
क्रीम

त्वचा के सूखे
मौसम



आपकी त्वचा सूखी है या नहीं, इस बात का फैसला करने के लिए अपने आप से पूछिए कि क्या आपका रंग-रूप उतना ही सौम्य है, जितना आप चाहती हैं.

अगर नहीं, तो इसके लिए मौसम या अपनी त्वचा को दोषी नहीं ठहराइए. शायद दोषी आपका साबुन है.

दरअसल, साधारण साबुन त्वचा को रूखा, सूखा और पपड़ीदार दाग-धब्बों भरा बना सकते हैं. ऐसी त्वचा पर हल्की-फुल्की रेखाएं भी ज्यादा साफ़ नज़र आती हैं. जिससे आप उम्र से बड़ी लग सकती हैं.

इसीलिए, आज दुनिया भर की महिलाएं डव

पन का दोष
को न दें.

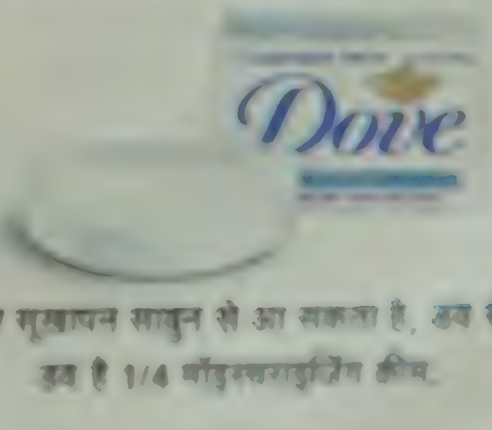


इस्तेमाल कर रही हैं क्योंकि डव एक साबुन नहीं है



यह न्यूट्रल क्लीन्ज़िंग तत्वों और एक-चौथाई मॉइस्चराइज़िंग क्रीम से बनाया गया है. त्वचा पर सूखापन साबुन से आ सकता है, डव से नहीं

यही है सही मौका, इसे इस्तेमाल करके देखिए और त्वचा में आये असरदार फ़र्क को महसूस कीजिए



त्वचा पर सूखापन साबुन से आ सकता है, डव से नहीं.
डव है 1/4 मॉइस्चराइज़िंग क्रीम.

A quality product from Hindustan Lever


Lose your heart to
Designer Collection from
ahuja's
paridhan
LADIES SUIT SHOP
6/91, W.E.A., Padam Singh Road, Karol Bagh
New Delhi-110005. Ph. 574-4083, 574-7035
RETAILERS • WHOLESALERS • EXPORTERS

राजनीति में महिला नेतृत्व के प्रति बढ़ता क्रेज़

- पवन कुमार पीयूष



सरोजिनी नायडू



श्रीमती इंदिरा गांधी



मृणाल गोरे



जयललिता



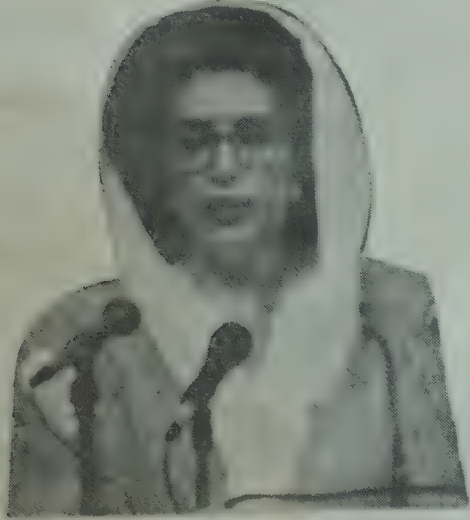
गिरिजा व्यास

यूं तो महिलाओं के लिए तीन क्षेत्र - सेना, धर्म और राजनीति वर्जित क्षेत्र रहे हैं, लेकिन अब ये गए ज़माने की बात हो गई है. सेना में महिलाएं कमनांडर बन रही हैं तो धर्म के क्षेत्र में धर्मोपदेशक हो रही हैं और जहां तक राजनीति की बात है जिस देश की बागडोर महिलाओं के हाथ में रही है, वहां अपेक्षाकृत अधिक शांति और समृद्धि रही. यद्यपि बीसवीं सदी में अभी तक महिला राजनीति शैशवावस्था में है, फिर भी जिस सफलता से वह आगे बढ़ रही है, उससे उसके अच्छे भविष्य के संकेत मिलते हैं.

श्रीलंका में **चंद्रिका कुमारतुंगे** के सत्ता संभालने से दक्षिण एशियाई उपमहाद्वीप में महिला प्रधानमंत्रियों की संख्या तीन पहुंच गई है. श्रीलंका में तो इतिहास ने अपने आपको दोहराया है. यह दूसरा मौका है, जब देश का नेतृत्व एक बार फिर महिला के हाथ में आया है. विश्व की सर्वप्रथम निर्वाचित महिला प्रधानमंत्री **सिरिमाओ भंडारनायके** ने १९६० में श्रीलंका के प्रधानमंत्री का पदभार संभाला था.

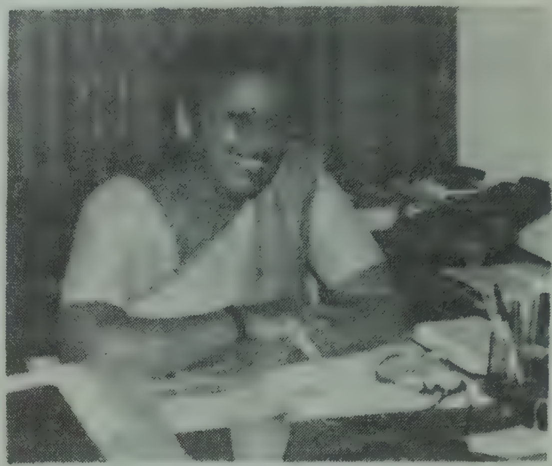
महिला राजनीति अभी बमुश्किल ४९ साल पुरानी है. जब १९४५ ई. में संयुक्त राष्ट्र संघ ने स्त्रियों-पुरुषों को समान अधिकार देने का ऐलान किया, तब जाकर अनेक देशों ने अपने यहां महिलाओं को मताधिकार प्रदान किया. इतना होने के बावजूद अभी तक यह नहीं कहा जा सकता कि राजनीति में महिलाएं उसी प्रमुखता से सक्रिय हैं जैसे पुरुष. यदि दुनिया की आबादी पर नज़र डालें तो पाते हैं कि कुल आबादी का ५२% महिलाएं हैं, जबकि संसदों में उनका प्रतिनिधित्व ११% ही है. इनमें ३.८९ महिलाएं ही कैबिनेट स्तर की रही हैं.

राजनैतिक समीक्षक का कहना है कि जिस देश में महिला नेतृत्व पर भरोसा कर उसे सत्ता सौंपी जाती है, वहीं आम महिलाओं को कम महत्त्व दिया जाता है. उन्हें तो [illegible] किए जाते हैं. वे भी [illegible] के होते हैं, जैसे - [illegible] बलात्कार, दहेज [illegible]



बेनज़ीर भुत्तो

इतिहास के पन्नों की धूल झाड़ने से पता चलता है कि जब भी किसी देश की प्रधानमंत्री कोई महिला चुनी गई, उस समय वह देश कठिन परिस्थितियों से गुज़र रहा था. इज़राइल की प्रधानमंत्री **गोल्डामायर** ने जिस समय सत्ता संभाली थी, उस समय अरब राष्ट्रों से घिरा इज़राइल अस्तित्व की लड़ाई लड़ रहा था. उन्होंने अनेक चुनौतियों का सामना करते हुए इज़राइल की पहचान बनाई. श्रीलंका में **चन्द्रिका कुमारतुंगे** के समक्ष भी विषम स्थितिओं में शासन चलाने की चुनौती है. इतना ही नहीं, भारत में श्रीमती **इंदिरा गांधी**, श्रीलंका मे **सिरिमाओ भंडारनायके**, बंगलादेश में **बेगम ख़ालिदा ज़िया**, पाकिस्तान में **बेनज़ीर भुट्टो**, ब्रिटेन में **मारग्रेट थेचर**, फिलीपींस में **कोराज़ोन एक्विनो**, फ्रांस में **एडिथ क्रेसोन**, तुर्की में **तांसु सिलर** और कनाडा की **किम कैम्पबेल** को प्रतिकूल राजनीतिक, आर्थिक स्थितियों में सत्ता संभालनी पड़ी थी. इनमें **इंदिरा गांधी** और **मारग्रेट थेचर** सर्वाधिक सफल प्रधानमंत्री मानी जाती हैं.



चंद्रिका कुमारतुंगे

दक्षिण एशिया में, ख़ासतौर से विधवाओं लिए राजनीति लाभकर हो जाती है. इसका का है कि सहानुभूति का लाभ उन्हें मिल जाता विश्व की पहली महिला प्रधानमंत्री **सिरिमाअ भंडारनायके** को उनके पति के जीवित रहते क नहीं जानता था, लेकिन पति की हत्या के ब प्रधानमंत्री बनीं **श्रीमती इंदिरा गांधी** भी अप पति **फिरोज़ गांधी** की मृत्यु के बाद ही राजनी में अधिक सक्रिय हुईं और प्रधानमंत्री बन बंगलादेश में **ख़ालिदा जिया** अपने पति राष्ट्रप **जियाउर्रहमान** की मौत के बाद ही राजनीति आईं और प्रधानमंत्री बनीं. श्रीलंका की वर्त्तमा प्रधानमंत्री **चंद्रिका कुमारतुंगे** ने भी अपन राजनीतिक शुरुआत महाजन पार्टी के नेता औ प्रसिद्ध फ़िल्म अभिनेता पति **विजय कुमारतुंगे** क १९८७ में हत्या के बाद की और १९९३ में पश्चिम प्रांत की मुख्यमंत्री बनी थीं.

सक्रिय राजनीति में न रहते हुए भी कई महिला महत्वपूर्ण भूमिकाएं निभा रही हैं और देश क राजनीति को किसी न किसी रूप में प्रभावित क रही हैं.



मज़ाक कीजिए, पर ऐसा नहीं

- आनंदप्रकाश 'आर्टिस्ट'



**कहते हैं कि दीवारों के भी कान होते हैं
और जब वक़्त पूछता है
तो पत्थर की मूर्तियां भी
आंखों देखा हाल सुनाने लगती हैं.
इसलिए मज़ाक कीजिए,
लेकिन ऐसा नहीं कि मज़ाक
किसी बड़ी समस्या का सबब बन जाए.**

क [illegible] लोगों की आदत होती है तो कुछ का दिल समय व स्थिति के अनुसार किसी से मज़ाक करने को कर ही जाता है. दुनिया में शायद ही कोई ऐसा इन्सान हो, जिसने कभी किसी से मज़ाक न किया हो या किसी के मज़ाक का पात्र न बना हो. यह मज़ाक ही तो है, जो विचारों के आदान-प्रदान के अवसर भी हमें किसी न किसी बहाने देता है और बातों-बातों में हम एक-दूसरे के विचारों एवं भावनाओं से परिचित हो जाते हैं. यही नहीं, स्वस्थ मज़ाक इन्सान का स्वस्थ मनोरंजन भी करता है.

अविनाश का मूड काफी ख़राब था उस दिन. दिल की उदासी चेहरे पर साफ़-साफ़ पढ़ी जा सकती थी. दिल और दिमाग़ के बीच विचारों का [illegible] बन गया था. उसमें खोकर वह [illegible] कि नहीं. उसने बस हाज़िरी रजिस्टर में अपनी हाज़िरी दर्ज की थी और सीट पर जा बैठा था.

"अविनाश जी, अगर आपको आपकी बीवी ने पीटा है, तो घर में पीटा होगा. कम से कम ऑफ़िस में तो इस बात को शो मत करो कि..."

अविनाश के बॉस ने हल्का सा मज़ाक किया था [illegible] कि उसका चेहरा एकदम खिल उठा था, [illegible] उदासी का कारण घरेलू परेशानी नहीं बल्कि किसी के द्वारा किया गया एक मज़ाक ही था और किसी के क्या, यह मज़ाक उसके ही ऑफ़िस में काम करने वाली [illegible] ने ही तो किया था [illegible]

ऑफ़िस आने के लिए दोनों एक ही जगह से बस पकड़ते हैं. दूसरे ऑफ़िसों में काम करने वाले और भी कई कर्मचारी व अधिकारी वहां से बस पकड़ते हैं और इसी के तहत जैसे हम बातों-बातों में किसी के निकट आ जाते हैं और परिचय का एक रिश्ता हमारे बीच क़ायम हो जाता है, वैसे ही अविनाश भी दर्शना की तरफ़ परिचय का हाथ बढ़ा चुका था. सुबह मिलते, शाम मिलते, नमस्ते होती, एक-दूसरे का हाल-चाल पूछते और अपनी-अपनी राह चल देते. दर्शना का व्यवहार [illegible] के साथ भी ठीक वैसा ही रहता था, जैसा कि अविनाश के साथ, किन्तु फिर न जाने क्या मानकर वह उस सुबह उसके, और दर्शना के सम्बन्धों को लेकर ऐसा कुछ कह बैठी, जो उसे नहीं कहना चाहिए था. जब अविनाश ने इस पर आपत्ति की तो उसने 'मज़ाक' से कह डाला

"मैं तो मज़ाक कर रही थी. आप तो यूं ही [illegible] नाराज़ हो गए."

बस, यहीं आकर हमें सोचना पड़ता है कि इस मज़ाक के बहाने कभी-कभी लोग एक-दूसरे को कितना दुःख पहुंचा देते हैं. काश! द्रौपदी दुर्योधन को 'अंधे का पुत्र अंधा' न कहती तो महाभारत की कहानी ख़ून से न लिखी जाती.

अगर [illegible] के आधार पर मज़ाक को देखें तो द्रौपदी ने अपने देवर दुर्योधन को ऐसा कहकर कोई बहुत बड़ा अपराध नहीं किया था. फिर भी उसके शब्द, शब्द न रहकर तीर की तरह चुभते हैं. [illegible] मज़ाक के नाम पर फेंका गया [illegible] [illegible] इसलिए [illegible]

कि हम मज़ाक करने से पूर्व अगले व्यक्ति के आचार-विचार एवं स्वभाव को भलीभांति पहचान लें.

आपने अक्सर लोगों को कहते सुना होगा कि मज़ाक उससे करो, जो आपसे करता है. इस बात का भी सीधा-सा मतलब यही है कि मज़ाक करने से पूर्व यह जान लेना ज़रूरी है कि आपके द्वारा किया गया मज़ाक अगले को पसन्द भी आएगा कि नहीं और फिर उद्देश्यहीन या ग़लत उद्देश्य से किया गया मज़ाक भी कई बार किसी न किसी समस्या को ही जन्म देता है.

[illegible] और [illegible] के बीच घटी घटना को ही लीजिए. दोनों एक ही ऑफ़िस में काम करते थे, एक-दूसरे के अच्छे दोस्त समझे जाते थे. [illegible] की [illegible] के कारण उनकी दोस्ती भी [illegible] थी. किन्तु [illegible] के द्वारा किया गया एक मज़ाक ने ऐसे गुल खिलाए कि उनके सारे [illegible] मिट्टी में मिल गए. हुआ यूं था कि एक शाम ऑफ़िस की छुट्टी के वक़्त चलते-चलते [illegible] ने [illegible] से कहा.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

"कहिए, कैसा रहा कल का मज़ाक?"

अगले दिन ऑफ़िस में मिलते ही पूछा था वंदना ने विवेक से.

"कैसा रहा और कैसा नहीं, यह तो वक़्त बताएगा. मैं तो सिर्फ़ इतना कह सकता हूं कि आपने ऐसा करके अच्छा नहीं किया वंदना जी, क्योंकि इस सण्डे को एक तो मुझे घर पर बहुत ज़रूरी काम था और दूसरे....., ख़ैर छोड़िए भी अब. जो हुआ सो हुआ."

कहकर विवेक अपने काम में लग गया था और वंदना के प्रति उसका व्यवहार लगभग बदला-सा गया था. शायद वंदना के द्वारा ऐसा व्यवहार किए जाने की वजह से ही हुआ था यह सब, क्योंकि विवेक नहीं चाहता था कि किसी को इसकी ज़रा भी भनक लगे कि सण्डे को.....

पर यह सम्भव नहीं था, क्योंकि कहते भी हैं कि दीवारों के भी कान होते हैं और जब वक़्त पूछता है तो पत्थर की मूर्तियां भी आंखों देखा हाल सुनाने लगती हैं. हुआ भी यही. न जाने कहां से बात चली और कहां पहुंची कि वंदना और विवेक के एक शहर से दूसरे शहर जाने और अच्छे रेस्तरां में चाय-कॉफ़ी पीने व कुल्फी खाने की सारी बातें अब ऑफ़िस के लोगों के पास थीं और वो तरह-तरह के सवाल लेकर उनके सामने उपस्थित हो रहे थे. विवेक का दिल साफ़ था और उसके साथ यह सब किया भी उसकी इच्छा के विरुद्ध गया था, इसलिए जिसने भी उससे पूछा, उसी के सामने उसने सच उगल दिया, जबकि वंदना ने एक झूठ को छुपाने के लिए सौ झूठ बोले. यहां तक कि उसने विवेक को भी झूठा और चरित्रहीन कहा. अब क्योंकि वंदना एक तो महिला थी और दूसरे अधिकारियों के सामने घड़ियाली आंसू बहाने में माहिर थी, अतः अन्ततः पलड़ा उसी का भारी रहा और विवेक को वहां से स्थानांतरित होने की सज़ा भुगतनी पड़ी.

यहां सवाल स्थानांतरण का नहीं बल्कि एक निर्दोष के मत्थे दोष मढ़ने का है और वो भी केवल मज़ाक के नाम पर. और लोग तो ठीक है, सच्चाई को नहीं जानते, किंतु क्या वंदना की आत्मा इस बात को नकार सकेगी कि विवेक निर्दोष है?

अतः जहां तक संभव हो, हमें ऐसा मज़ाक करने से बचना चाहिए और अगर जाने-अनजाने में हो भी जाए तो अपने आपको बचाने के लिए अपना दोष किसी निर्दोष के माथे नहीं मढ़ना चाहिए.

यही नहीं, मज़ाक कई बार किसी बहुत बड़ी ग़लतफ़हमी को भी आसानी से जन्म दे देते हैं और यही वजह है कि आज देवर-भाभी व जीजे-साली जैसे रिश्तों में मज़ाक का महत्व व मूल्य सब कुछ बदला-बदला-सा नज़र आ रहा है. हर कहीं एक शक की सूई लटकती नज़र आ रही है, क्योंकि बहुत-से उदाहरण ऐसे मिले हैं, जिनमें इन रिश्तों में मज़ाक की आड़ में व्यावहारिक सीमाओं को लांघा गया है और बहुत कुछ ऐसा हुआ है, जो नहीं होना चाहिए था.

कुल मिलाकर हम कह सकते हैं कि हमें मज़ाक की सही परिभाषा समझ कर, सीमाओं में रहकर ही मज़ाक करना चाहिए. हमें चाहिए कि हम किसी के भी साथ ऐसा मज़ाक न करें, जो कि उसके चरित्र पर आक्षेप लगाए या फिर उसे लगे कि ऐसा करके हम उसका मज़ाक उड़ा रहे हैं, क्योंकि मज़ाक करने और मज़ाक उड़ाने में बहुत फर्क होता है अर्थात् मज़ाक से व्यंग्य और विनोद की झलक आनी चाहिए, न कि ईर्ष्या या अभद्रता की. ■

आपका मज़ाक कैसा हो?

- मज़ाक हमेशा ऐसा होना चाहिए, जिससे महफ़िल का वातावरण हल्का-फुल्का और ख़ुशनुमा रहे. ऐसा मज़ाक कभी न करें, जिसमें महफ़िल में उपस्थित सभी लोग खुलकर हिस्सा न ले सकें. ऐसा होने से महफ़िल 'ग्रुप्स' में बंट जाएगी और कोई भी पूरी तरह 'एन्जॉय' नहीं कर पाएगा.
- ध्यान रखें कि आपका मज़ाक व्यंग्यात्मक न हो और न ही किसी व्यक्ति विशेष पर कोई टिप्पणी करने वाला हो. जैसे कि स्पष्ट रूप से कहने के बजाय आप मज़ाक का रूप लेकर किसी के पहनावे या हेयर-स्टाइल पर कमेंट न करें तो अच्छा रहेगा. ऐसा करने से वह व्यक्ति अपने-आप को पार्टी में अकेला महसूस करेगा.
- अश्लील मज़ाक न तो स्वयं करें और न ही किसी और के द्वारा किए गए ऐसे मज़ाक में सम्मिलित हों. इससे आपकी गरिमा बढ़ेगी.
- भूल करके भी किसी की आर्थिक परिस्थिति या किसी भी अन्य कमज़ोर पक्ष को लेकर उसे मज़ाक का मोहरा न बनाएं. किसी की कमज़ोरी पर हंसने के बजाय उससे सहानुभूति रखें.
- मज़ाक करते वक़्त अगर आप आयु-वर्ग को ध्यान में रखें तो बहुत अच्छा रहेगा. बच्चों के साथ छोटे-मोटे चुटकुले तथा नौजवानों के साथ उनके स्कूल-कॉलेज के वाक़यात के बारे में अच्छा हंसी-मज़ाक हो सकता है. हमउम्र लोगों के साथ तो आपको कोई तकलीफ़ होगी ही नहीं, पर बुजुर्गों के साथ ज़रा सावधानी बरतें तो बेहतर होगा.
- आपका मज़ाक सुखद हो, दिल लुभानेवाला हो, न कि किसी के दिल को चोट पहुंचानेवाला.
- उचित समय पर किए गए काम की बात ही अलग होती है. उसी प्रकार आपका मज़ाक भी समयानुसार होगा तो बेहतर होगा. जब किसी गंभीर विषय पर चर्चा चल रही हो, तब आपके द्वारा किया गया मज़ाक अटपटा लगेगा, परंतु इसके विपरीत जब वातावरण थोड़ा नीरस और बोझिल लगे, तब कुछ ऐसी फुलझड़ी छोड़ दीजिए, जिससे महफ़िल में फिर से जान आ जाए. यक़ीन मानिए, कोई भी आपको सराहे बिना न रह सकेगा.
- हंसी-मज़ाक के दौरान अपने हाव-भाव पर भी ध्यान दें. हाथों को नचाना, आंख दबाना या आंखों को मटकाना या हंसते-हंसते पुरुष-मित्रों के कंधे या पीठ पर हाथ मारना, ऐसी हरकतों से हमेशा बचिए, क्योंकि ये बेहद घटिया और ओछे स्तर की लगती हैं.
- यही नहीं, अपनी हंसी पर भी ध्यान दें. दांत दिखाकर हंसना या ज़ोर से अट्टहास करना, आवाज़ें करके हंसना अच्छा नहीं लगता. इसके बजाय हल्की मंद हंसी, बंद होंठों की मुस्कुराहट आपकी शालीनता की परिचायक होगी.
- मज़ाक जितना मर्यादित और सीमित हो, उतना ही बेहतर होगा. कभी भी मज़ाक में एक तय सीमा-रेखा मत लांघिए. इससे आपको यह भय कभी नहीं सताएगा कि आपने मज़ाक ने किसी को चोट पहुंचाई है.
- मज़ाक में आलोचना के बजाय अगर प्रशंसा का थोड़ा-सा अंश हो तो सोने पे सुहागा वाली बात हो जाएगी. सुननेवाले के दिल को सुकून मिलेगा और ख़ुशी भी.

अगर हम ये छोटी-छोटी बातें ध्यान में रखें तो हम सबके लिए हंसी-ख़ुशी की बहार खिला सकते हैं और सबके चेहरों पर रौनक ला सकते हैं.

– सपना खेतान


तन्दुरुस्ती अंग-अंग,
और वर्षों पुराना अनुभवी संग.
vicco turmeric
VICCO turmeric
विको

तुम किस कवि की कल्पना! किस प्रिय का श्रृंगार हो!!



आपकी कल्पना के लिबास, आपकी सोच के लिबास, आपकी पसंद के लिबास. जब कोई रचनाकार आपकी सोच को उकेर दे यथार्थ के कैनवास पर तो क्यों न गुनगुनाएं हम, 'तुम किस कवि की कल्पना हो! किस प्रिय का श्रृंगार हो!!



सौजन्यः मॉडल - कल्पना अय्यर, छायाः हरेश दफ्तरी.



कटाक्ष से बचने के १३ टिप्स

[illegible]







आज के माहौल और आज के आदम की कुंठित मानसिक स्थिति का 'रिएक्शन' है कटाक्ष. कटाक्ष एकाग्रता भंग करता है. उस एकाग्रता को कैसे स्थिर रखा जाए, व इन कटाक्षों से कैसे बचा जाए? आइए, हम बताएं आपको.

आ[illegible]

[illegible]

● आपके मानसिक स्तर, बौद्धिक क्षमता, शिक्षा को लेकर कोई कटाक्ष करे तो विचलित न हों. अपने मन में सोचें कि आपको इतनी समझ तो है न कि आप किसी पर कटाक्ष नहीं करते हैं. कटाक्ष करने वाले से तो आप ज़्यादा ही समझदार हैं.

● अगर कोई भौतिक सुख-सुविधा को लेकर कटाक्ष करे तो भी विचलित न हों. अपने मन में सोचें कि आपको इतनी समझ तो है कि आप कम-से-कम किसी पर कटाक्ष तो नहीं करते हैं. साथ ही यह सोचें... 'सादा जीवन उच्च विचार.' अपने विचार को 'उच्च' समझिए. भौतिक सुख-सुविधाएं बहुत बड़ी बात नहीं हैं.

● अगर कोई आपके सामाजिक संबंधों को लेकर कटाक्ष करे तो भी विचलित न हों. मन में यह विचार लाएं... हम अपनी सामर्थ्य और सुविधा के अनुसार ही संबंध रखेंगे. यह हमारा सामाजिक संबंध है. कटाक्ष करने वाले का नहीं.

● अगर आप बार-बार कटाक्ष सुनकर भी कुछ नहीं बोलते हैं या विचलित नहीं होते हैं तो कटाक्ष करने वाला स्वयं हारकर चुप हो जाएगा.

●

लेखकों से निवेदन

● 'मेरी सहेली' में प्रकाशन के लिए कहानी, व्यंग, चुटकुले और लेख आदि भेजते समय इस बात का ध्यान रखें कि रचना की लिखावट साफ़-सुथरी व काग़ज़ के एक ओर हाशिया छोड़ कर लिखी हुई हो. काग़ज़ के दोनों ओर न लिखें. बेहतर होगा कि रचना टाइप करा कर भेजें.

● टाइप की हुई रचना को प्राथमिकता दी जाएगी.

● रचना के साथ पूरा पता व पिनकोड लिखकर टिकट लगा लिफ़ाफ़ा भेजना न भूलें. वरना अस्वीकृति की स्थिति में रचना नष्ट कर दी जाएगी.

● भेजी गई रचना की मूलप्रति की फोटोस्टेट कॉपी अपने पास अवश्य रखें, जिससे कि कभी डाक में रचना खो जाए तो असुविधा न हो.

● भेजी हुई रचना मौलिक, अप्रकाशित व अप्रसारित होनी चाहिए.

● किसी भी पत्र-पत्रिका से चुराई गई रचना कृपया न भेजें. यदि रचना चुराई गई है, यह साबित हो गया तो उक्त व्यक्ति पर कोर्ट में कारवाई की जाएगी.

● मूल रचना पर शीर्षक के ऊपर मौलिकता के बारे में साफ़-साफ़ लिखें अन्यथा रचना पर विचार नहीं किया जाएगा. कृपया मौलिकता का प्रमाण-पत्र रचना के साथ अलग काग़ज़ पर लिख कर नत्थी न करें. इससे उस काग़ज़ के खो जाने की संभावना रहती है.

● रचनाओं पर निर्णय लेने में छह से आठ सप्ताह का समय लगता है. इस विषय में निश्चित अवधि से पूर्व पत्र-व्यवहार न करें.

● किसी भी रचना के प्रकाशन की पूर्व सूचना नहीं दी जाएगी. प्रकाशनार्थ स्वीकृत रचना की सूचना यथासमय भेज दी जाएगी.

● रचना भेजते समय लिफ़ाफ़े पर स्तंभ-शीर्षक लिखना न भूलें.

● किसी भी प्रकाशित रचना के पारिश्रमिक संबंधी पत्र-व्यवहार प्रकाशन के तीन माह की अवधि के अंदर-अंदर ही करें. उसके बाद किसी भी प्रकार के शिकायती पत्र पर ध्यान नहीं दिया जाएगा.

● पत्रिका में प्रकाशित होने वाली प्रतियोगिताओं के लिए भेजी गई सामग्री और 'चकमक' एवं 'हंसना नहीं' स्तंभ के अन्तर्गत भेजे गए चुटकुलों के साथ वापसी के लिए लिफ़ाफ़ा संलग्न न करें, क्योंकि इनको किसी भी स्थिति में वापस नहीं किया जाएगा.

● रचनाओं का प्रेषण एवं पत्र-व्यवहार निम्न पते पर ही करें, अन्य किसी पते पर नहीं.

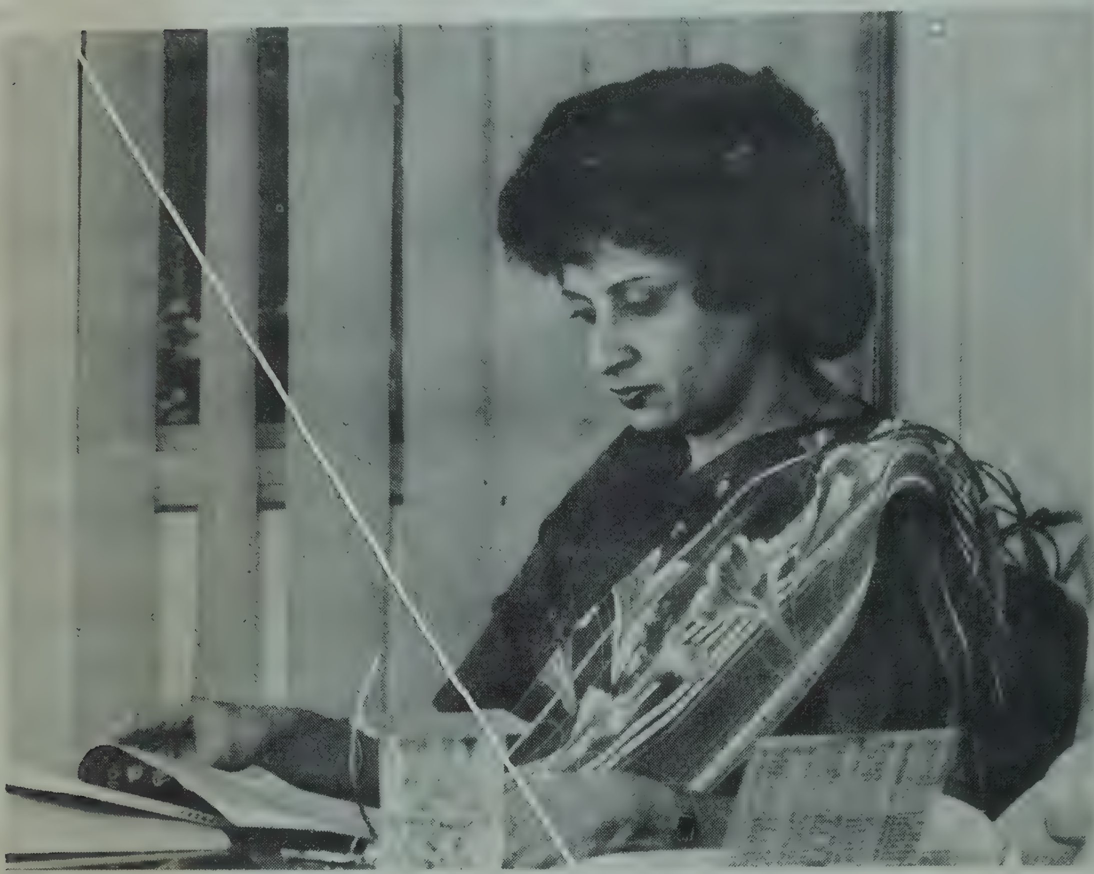
पायोनियर बुक कं.प्रा.लि.,
सी-१४, रॉयल इंडस्ट्रियल एस्टेट, ५-बी.
नायगांव क्रॉस रोड, वडाला, बंबई-४०० ०३१.



किस्सा कोटिंग जल्दी घिस जाने का
तृप्ति की टी-प्लस ज्यों की त्यों टिकी रहे
T-PLUS
लंबे इस्तेमाल से बात साफ़ पता चलती है...
तृप्ति की 'नॉन-स्टिक' कोटिंग अधिक समय तक चलती है !
अपने भारतीय रसोई के तरीकों के अनुसार बनाया तृप्ति ने ! तभी तो
चाहे तवे पर सूखा पकाएं या सॉसपैन अथवा फ्राइपैन
में मसालों के साथ खूब तलें... मगर तृप्ति की टी-प्लस
वर्षों तक घिस कर निकलने का नाम ही नहीं लेती तो
फिर किसी और 'नॉन-स्टिक' को भला क्यों लें
तृप्ति की टी-प्लस कोटिंग देती है भरोसा
तृप्ति असली 'नॉन-स्टिक कुकवेअर'

उन्नति के दस टिप्स

सफलता का दारोमदार कई बातों पर निर्भर होता है. आपके व्यवहार, आपकी मन: स्थिति पर भी. आगे बढ़ने में सहायक होंगे ये दस टिप्स.



मानव जीवन का मुख्यतः क्या उद्देश्य है? इस तथ्य को प्रत्येक मानव को भली-भांति समझने का पूर्ण प्रयास करना चाहिए. जिसने मनुष्य जीवन के औचित्य को नहीं समझा और अपने लक्ष्यों की पूर्ति में अभी से विलीन नहीं हुआ तो समझ लेना चाहिए कि उसका जीवन उस समुद्र के समान है, जिसका किनारा कभी भी ख़त्म नहीं होता. सदैव पानी व हवा के तेज़ वेग के साथ निरंतर बढ़ता चला जाता है. वह व्यक्ति स्वयं अपना ही जीवन नष्ट नहीं करता अपितु सम्पूर्ण मानव जाति को भी इससे प्रभावित करता है. इसलिए आवश्यकता है एक तार्किक सूझबूझ एवं सकारात्मक दृष्टिकोण की. तो आइए, हम आज से ही नीचे दिए गए सुझावों पर अमल करने का पूर्ण प्रयास करें—

● मनुष्य एक कर्मशील प्राणी है.कर्म करने के लिए ज्ञान की पर्याप्त आवश्यकता होती है. महान कर्म ही, व्यक्ति को महान बनाते हैं और व्यक्ति के महान कर्म ही उसको चिरस्मरणीय बना देते हैं. यदि हम इस ज्ञान द्वारा अपने मन की भावनाओं की लहरों को अधिक विस्तृत करने का प्रयास करें तो हम शीघ्र ही जीवन के वास्तविक आनंद से परिचित होंगे.

● दूसरों पर अपना प्रभाव केवल वे व्यक्ति ही डाल सकते हैं,जो चिंतन और चरित्र की दृष्टि से एक समान हों. दोनों की सम्मिलित शक्ति व वेग से ही व्यक्ति में एक विशेष प्रकार की प्रभाव शक्ति उत्पन्न होती है,जिससे वे दूसरों के अंतःकरण को सरलता से छू लेने का प्रयास करते हैं.

● आपत्तिग्रस्त लोगों की सामयिक सहायता करना और आगे के लिए उन्हें स्वावलम्बन का उचित परामर्श सुझाना ही व्यक्ति की सच्ची महत्ता है.

● चिंता को वृत्ति रहित करने के लिए हमें अपने पूर्व निर्धारित लक्ष्यों के प्रति उत्साह एवं दृढ़ता के साथ चित्त लगाना चाहिए. विघ्न व बाधाओं से कभी भी भयभीत अथवा आशंकित नहीं होना चाहिए. निरंतर यत्न के साथ क्रियाशील रहना चाहिए.

● प्रायः स्मरण रखें कि भाषा भावों का वाहन है बिना भाषा के भावाभिव्यक्ति नहीं हो सकती, अतः जब भी आप किसी से बातचीत आरंभ करें तो अपनी बातचीत में संयम व धैर्य का वातावरण स्थापित करें. जो कुछ आप अपने सामने वाले को कहना चाहते हैं,उसे बहुत ही कम अथवा संक्षेप में, शिष्ट भाषा में कहने का प्रयास करें.

● सहनशीलता, विचारों में उदारता, भूल को स्वीकार करने की तत्परता, दूसरों के दृष्टिकोण को समझने की क्षमता व वाणी की मृदुता आदि ये सभी गुण ही एक आदर्श मानवीय सफलता के प्रतीक हैं.

● प्रायः स्मरण रखें कि क्रोध मानव जीवन का सबसे बड़ा शत्रु है. क्रोधी मनुष्य के लिए कुछ भी अकार्य व अवाच्य नहीं होता. वह बिना परिणाम की चिंता किए ही बुरे से बुरा कार्य करने में भी किसी प्रकार की हिचकिचाहट का अनुभव महसूस नहीं करता. सदैव विपरीत व कठोर व्यवहार द्वारा दूसरों के अपमान का कारण बनता है, अतः ऐसी प्रवृति का आपके मुख मण्डल पर आभास नहीं होना चाहिए.

● प्रत्येक मनुष्य को उसकी अभिव्यक्ति ही उसे पूर्व निर्धारित लक्ष्यों के प्रति प्रेरित करती है. यदि व्यक्ति अपने संकुचित दृष्टिकोण का परित्याग कर एक विशाल दृष्टिकोण अपनाने का प्रयास करे और अपने-पराए के भाव को सदा के लिए दूर कर के मन की भावनाओं का विस्तार करने का प्रयास करे तो वह शीघ्र ही सफलता के पथ पर अपना स्थायित्व जमा पाएगा.

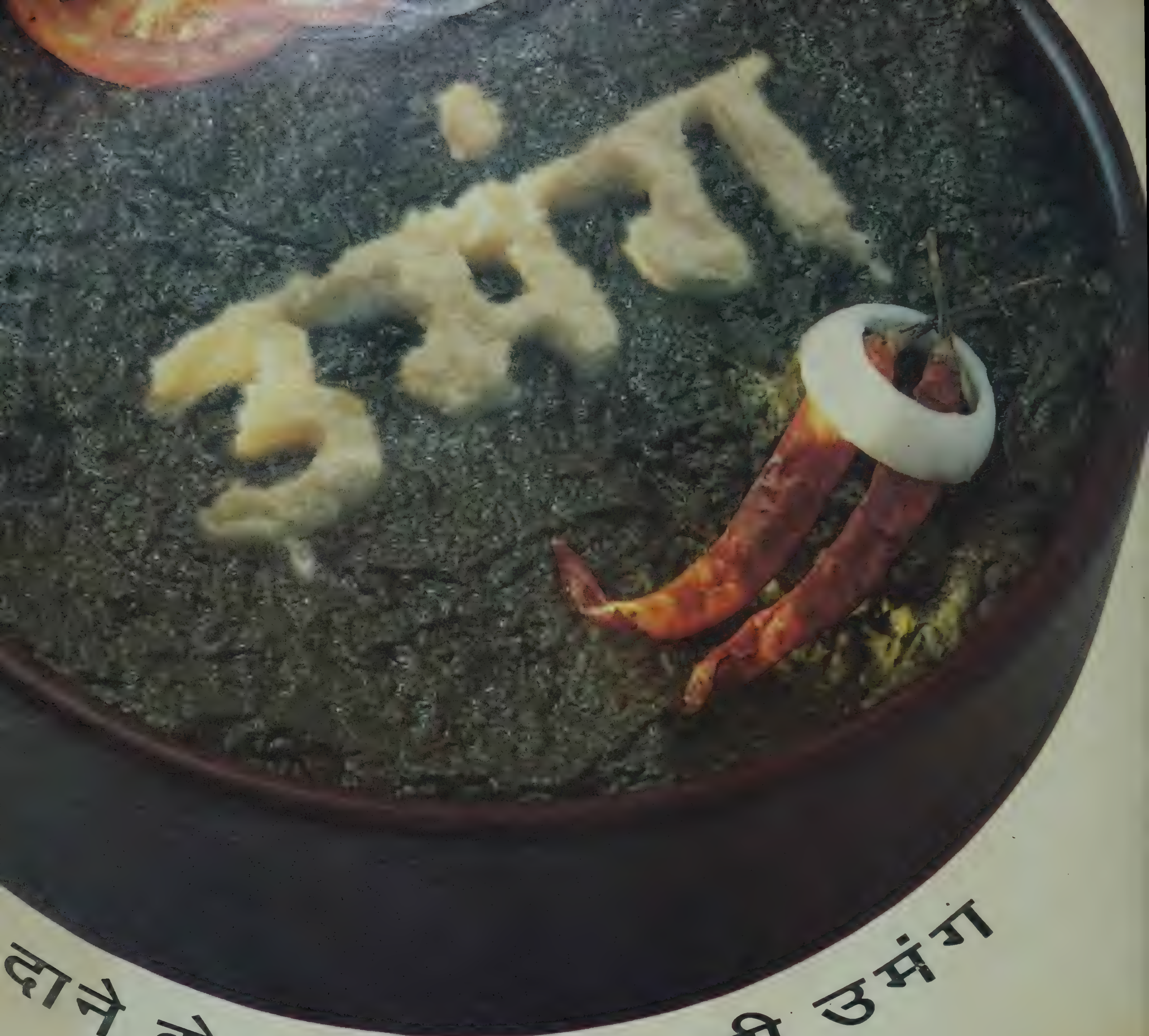
● किसी विद्वान का विचार है,'अनहोनी होनी नहीं, होनी होय सो होय. फिर तू क्यों चिंता करे, चादर तान के सोय.' वे चिंता रहित जीवन को ही एक वास्तविक कल्याण का मार्ग समझते हैं.

● स्मरण रखें कि जो व्यक्ति अपने दिल को नूर से ख़ाली रखते हैं अर्थात् जो सदा अपनी इच्छाओं के प्रति विवशता का अनुभव महसूस करते हैं, ऐसे व्यक्ति कभी भी सफल नहीं होते हैं. सफल तो सिर्फ़ वही होते हैं,जो सदैव प्रसन्नचित्त व हंसमुख रहते हैं. दुखी लोगों की उन्नति नहीं हो सकती. जिस प्रकार आपकी आंतरिक अवस्था होगी,वैसी ही आपकी सफलता होगी.

— जसप्रीत सिंह सेठी



अगर
शिशु के लिए
बुरा है
मां का प्यार.
तो बालों के लिए
शैम्पू है बेकार.
शैम्पू
और कंडीशनर
आपके बालों के लिए
हर दिन की देखभाल.



दाने के संग, असली घी उमंग



उमंग को घर में बने घी जैसा दानेदार बनाने के लिए विशेष ध्यान दिया जाता है। गरम करने पर हर दाना पिघलकर देता है अनूठा स्वाद और असली घी की महक।

जे.के. डेरी एंड फूड्स का उत्कृष्ट उत्पादन

JK DAIRY AND

NEXUS EQUITY

स्वर्गीय सौंदर्य

— गुरुबचन सिंह

एक दिन उसने पूर्णिमा से पूछा, "आखिर तुम चाहती क्या हो? क्या मैं घर छोड़ कर चला जाऊं या कुछ खा कर मर जाऊं? न दफ़्तर में चैन, न घर में आराम. वहां अफ़सर जान खाते हैं, यहां तुम..."



अ[illegible] घर [illegible] खाने को दौड़ता. बीवी-बच्चे पराए-पराए-से लगते. मन करता, घर से बाहर चला जाए, सड़कों पर आवारागर्दी करता रहे. उस वक़्त तक घूमता रहे, जब तक कि थक, टूट न जाए और घर लौट कर गहरी नींद सो जाए ताकि उसकी पत्नी के ऊंचे बोलने का स्वर और बच्चों की चीं-चीं सुनाई न दे. उसे लगता कि परिवार के लोग ही [illegible] सबसे बड़े दुश्मन हैं. उसकी पत्नी और [illegible] उसकी सुख-शांति छीन ली है. शायद वह पिछले जन्म के किसी पाप का फल भोग रहा है.

[illegible] कभी उसे [illegible] कुमार से ईर्ष्या होती थी, [illegible] सुशिक्षित और सुमध्य पत्नी मिली थी, जिसकी एक मुस्कान, एक झलक से मन खिल उठता. [illegible] तो उसकी अपनी पत्नी भी देखने में बुरी नहीं. परंतु चार वर्षों में ही वह तीन बच्चों की मां बन गई और अपनी दुनिया में ऐसे खो गई, जैसे और किसी काम में उसका कोई वास्ता ही नहीं. खीझ जाए तो बच्चों पर अपना गुस्सा उतारती है.

अनूप ऐसा अनुभव करता है, जैसे उसने एक [illegible] मुसीबत अपने सिर मोल ले ली है. [illegible] देखो वे सपने, [illegible] सोचा था [illegible] जिंदगी में मिल गया. अब तो मौत ही उसे इस जीवन से छुटकारा दिला सकती है.

एक दिन उसने पूर्णिमा से पूछा,

"आखिर तुम चाहती क्या हो? क्या मैं घर छोड़ कर चला जाऊं या कुछ खा कर मर जाऊं? न दफ़्तर में चैन, न घर में आराम. वहां अफ़सर जान खाते हैं, यहां तुम. जब घर आओ, बस अपना रोना शुरू कर देती हो. यह नहीं है, वह नहीं है. यह चाहिए, वह चाहिए. अब देखो, बच्चे टें-टें करते रहते हैं. आखिर यह सब क्यों? क्या तुमसे यह सब सम्भाले नहीं जाते?"

"जाने तुम्हें हो क्या गया है? मैं खुद उलझन में हूं. और लोग भी दफ़्तरों में काम करते हैं, पैसा कमाते हैं, घर भी संभालते हैं. उनके भी बाल-बच्चे होते हैं, पर तुम्हारी तरह कोई नहीं रोता. ऐसा करो, तुम सब सबको कुछ देकर मार डालो. छुट्टी हो जाएगी. तुम्हें शांति मिल जाएगी."

"तुमने मेरा जीना दूभर कर दिया है."

पूर्णिमा का उत्तर था, "पहले तुम ऐसे नहीं थे. इधर न जाने तुम्हें क्या रोग लग गया है, समझ में नहीं आता."

"वह रोग तुम हो." कहता हुआ अनूप घर से बाहर निकल गया था. सीधा सिनेमा हाउस पहुंचा. टिकट लेकर पिक्चर देखने लगा. रात का खाना भी उसने बाहर होटल में खाया. जब घर लौटा, रात के [illegible] बज रहे थे. पूर्णिमा खाने पर उसका इंतज़ार कर रही थी पर उससे कुछ बोले बिना वह बिस्तर पर लेट गया. फिर [illegible] पूर्णिमा भूखी ही सो गई.

इसके बाद और कई बार ऐसा हुआ.



उस रात जब बच्चे सो गए, तब पूर्णिमा उससे बोली, "तुम मुझसे नाराज़ क्यों हो? मुझसे क्या भूल हुई है, बोलो? तुम जो इतने बदल गए हो, ज़रूर इसमें कोई रहस्य है. क्या दिल में किसी और को बसा लिया है? अगर ऐसी बात है तो..."

एक दिन उसने पूर्णिमा से कहा, "तुम अपने मायके क्यों नहीं चली जाती? वहीं ख़र्च भेज दिया करूंगा."

पूर्णिमा ने जवाब दिया, "ठीक है, अगर तुम मेरी सूरत नहीं देखना चाहते हो तो मैं तुम्हारी आंखों से दूर हो जाऊंगी. कल ही बच्चों को लेकर मां के पास चली जाती हूं."

अनूप का बच्चों से मोह कम था. उसकी समझ से शांतिपूर्वक जीवन व्यतीत करने में वे बहुत बाधक थे. वह प्रायः उन्हें डांटता, डपटता, झिड़कता और पास नहीं फटकने देता था. बच्चे भी उससे डरते और दूर-दूर रहते.

एक दिन उसने जब रो रही बच्ची को उठा कर पलंग पर फेंक दिया था तो पूर्णिमा का जैसे ख़ून सूख गया था. कहने लगी,

"यह तुमने क्या किया? बच्ची को जान से मार डालना चाहते हो क्या? इसने तुम्हारा क्या बिगाड़ा है? तुम मुझसे चाहे जैसा व्यवहार करो, लेकिन बच्ची को...." वह रोने लगी थी.

उस रात जब बच्चे सो गए, तब पूर्णिमा उससे बोली,

"तुम मुझसे नाराज़ क्यों हो? मुझसे क्या भूल हुई है, बोलो? तुम जो इतने बदल गए हो, ज़रूर इसमें कोई रहस्य है. क्या दिल में किसी और को बसा लिया है? अगर ऐसी बात है तो उसे भी यहां ले आओ. मुझे कोई आपत्ति नहीं होगी. मैं तुम दोनों की सेवा करूंगी."

"दूर हटो मेरे पास से." उसे एक ओर धकेलते हुए उसने परे हटा दिया था.

आज शाम से उसके दिमाग़ का पारा कुछ ज़्यादा ही चढ़ा हुआ था. जब वह दफ़्तर से घर लौटा तो देखा, हमेशा की तरह चाय और नाश्ता तैयार नहीं था. पूर्णिमा ही घर से ग़ायब थी. वह बौखलाया हुआ-सा घर से बाहर निकल आया. पास के एक होटल में नाश्ता किया. फिर पागलों की तरह इस बाज़ार से उस बाज़ार, एक जगह से दूसरी जगह सड़क नाप रहा था. समय काटे नहीं कट रहा था. मेन रोड पर चलते-चलते वह अचानक किसी से टकराते-टकराते बचा. मिली-जुली हंसी की आवाज़ उभरी. उसने नज़रें उठाकर देखा तो सामने ऊषा और कुमार खड़े थे.

कुमार बोला, "अरे यार! तुम इस तरह मजनू बने कहां घूम रहे हो?"

अनूप ने कुमार से हाथ मिलाया और ऊषा की ओर देखते हुए कहा,

"भाभी नमस्ते! बड़ी उम्र है तुम दोनों की. आज मुझे ऐसा लग रहा था, अचानक ही तुम लोगों से मेरी भेंट हो जाएगी. मैंने रात सपना भी देखा था."

"बहुत अच्छे," ऊषा मुस्कुरा दी, "तुम बहुत सुंदर सपने देखते हो. चलो, हमारे साथ चलो."

"कहां?"

"जहां हम जा रहे हैं."

"लेकिन मुझे ज़रा जल्दी घर पहुंचना है."

"ऐसी भी क्या जल्दी है. चलो, बातें करेंगे."

कुमार उसका हाथ पकड़ कर कार की ओर ले चला.

अनूप जब कभी कुमार के यहां आया, उसे लगा, जैसे वह किसी कलामंदिर में आ गया है- सुंदर बंगला, आसपास सघन पेड़ों की छाया, सुरक्षित वातावरण, आकर्षक लॉन.

कुमार की बैठक तो मानो एक आर्ट गैलरी है. दीवार पर टंगे कलात्मक चित्रों को देख कर मन प्रसन्न हो जाता है. वहां की प्रत्येक वस्तु प्रिय लगने लगती है और सबसे प्रिय श्रीमती कुमार हैं. हंसमुख और मिलनसार बातों से मन मोह लेती हैं और एक है पूर्णिमा, जिसके पास बैठने से ही सिर चकराने लगता है.

श्रीमती कुमार चाय बनाते हुए बोलीं, "चीनी कितनी?"

"बस, एक चम्मच," अनूप बोला और उसने भरपूर नज़रों से उसकी ओर देखा.

श्रीमती कुमार बोलीं, "भाभी से मिले बहुत दिन हो गए हैं. कभी उन्हें भी अपने साथ लाइए."

"वह क्या आएगी," अनूप मुंह बना कर बोला, "उसे घर के काम-धंधों को छोड़ कर और किसी काम से कोई दिलचस्पी नहीं."

"ठीक ही तो है," कुमार चाय की चुस्की लेते हुए बोला.

"हां, तुम्हें यही अच्छा लगता है," श्रीमती कुमार आंखों की पुतलियों को नचाते हुए बोलीं, "यह चाहते हैं कि औरतें घर के बाहर ही न झांका करें."

अनूप ने देखा, कुमार का चेहरा कुछ गम्भीर हो गया था.

श्रीमती कुमार बोलीं, "अच्छा, एक दिन मैं ख़ुद भाभी के पास जाऊंगी."

"उससे मिलकर तुम्हें मज़ा नहीं आएगा भाभी," अनूप निराशापूर्ण स्वर में बोला.

"क्यों?" अर्थपूर्ण दृष्टि से उसने अनूप की ओर देखा.

"बस, यूं ही."

"बीवीजी, नवीन बाबू आए हैं," नौकर ने सूचना दी.

"अरे नवीन बाबू," मिसेज़ कुमार का चेहरा प्रसन्नता से खिल गया.

"उन्हें यहां ले आओ."

नौकर बोला, "वे कार में बैठे आपको याद कर रहे हैं."

"नवीन बाबू कौन हैं?" अनूप ने कुमार से पूछा.

श्रीमती कुमार बोलीं, "नवीन से तुम्हारा परिचय नहीं है. मेरा मित्र है. हम सहपाठी रह चुके हैं. कम्पनी में पब्लिक रिलेशन ऑफ़िसर हैं."

बाहर से कार के हॉर्न की आवाज़ आई.

श्रीमती कुमार ने नौकर से कहा, "जाओ, कह दो, मैं अभी आई."

वह उठकर दूसरे कमरे में चली गईं.

कुमार माथा झुकाए चुपचाप बैठा हुआ था. अनूप की समझ में कुछ नहीं आ रहा था. कुछ देर तक माहौल में चुप्पी छाई रही. अनूप बोला,

"कुमार, तुम्हारी चाय ठंडी हो रही है."

"ऊं..." वह तनिक चौंका.

श्रीमती कुमार एक नई, सुंदर साड़ी पहने दूसरे कमरे से बाहर निकलीं और वैनिटी बैग हिलाते हुए बोलीं, "मैं जल्दी ही लौट आऊंगी कुमार," और खट-खट सैंडल खटखटाते हुए कमरे से बाहर चली गईं.

अनूप ने पूछा, "भाभी अचानक कहां चल दीं कुमार?"

कुमार धीरे-से बोला, "रिहर्सल के लिए."

"रिहर्सल. कैसी रिहर्सल?" अनूप ने आश्चर्य से पूछा.

"नाटक की रिहर्सल और किसकी रिहर्सल?"

"नाटक।"

"हां ! जो कल्चरल शो होने वाला है न, उसी के लिए।"

अनूप ने इस सम्बन्ध में कुछ नहीं पूछा.

कुमार लम्बी सांस भरकर बोला, "रोज कोई न कोई प्रोग्राम रहता है. आज नाटक तो कल नृत्य. ऊषा को न जाने इन प्रोग्रामों से कब फुर्सत मिलेगी?"

"तुम उसे कुछ भी नहीं कहते?"

कुमार ठंडी सांस लेता हुआ बोला, "मालूम नहीं होता. नृत्य और कला से उसे बहुत पहले से ही लगाव है और फिर सभा, सोसायटी और सांस्कृतिक संगठनों के तकाजे."

उसने अपना सिर थाम लिया.

अनूप उसकी ओर देखता रहा.

"मैंने बड़े अरमानों से शादी की थी, लेकिन आज स्थिति यह है कि उससे दो घड़ी बैठ कर बातें करने को मन तरसता रहता है. जब भी बाहर से घर आओ तो पाओ, वह टेलिफोन से चिपकी हुई है या उससे कोई मिलने आई है या आया है और उससे सभा-सोसायटी की बातें हो रही हैं. किसी नाटक या प्रोग्राम की चर्चा हो रही है या चंदा इकट्ठा करने का प्रोग्राम बन रहा है. मेरे साथ उसे कोई चर्चा और बात करने की फुर्सत ही नहीं है."

अनूप तब भी कुमार के चेहरे के भाव भांपता रहा.

उस दिन वह रात नौ-दस बजे तक कुमार के पास बैठा रहा. कुमार बता रहा था. कैसे एक बच्चे के बिना सारा घर सूना-सूना-सा दिखाई देता है. इतनी बड़ी कोठी ऊषा की अनुपस्थिति में काटने को दौड़ती है. यूं तो यहां की प्रत्येक वस्तु सुंदर है परन्तु अर्थहीन और निष्प्राण है.

ऊषा केवल कल्पना और सपनों की दुनिया में विचरती है. आर्ट, कला ही जीवन है. भावनाओं और इच्छाओं का कोई मूल्य नहीं. हर एक का एक समय होता है.

जब अनूप कुमार के यहां से घर लौटा उसके अंदर का तनाव कम हो चला था. उसने देखा, पूर्णिमा छोटी बच्ची को गोद में लिए लोरी गुनगुनाती हुई उसे सुलाने का प्रयत्न कर रही है.

उसने कहा, "लाओ, बच्ची मुझे दो और खाना लगाओ."

बच्ची को उसे थमाते हुए बोली, "तुम इतनी देर से..." आगे शायद कुछ [illegible] उससे [illegible] नहीं [illegible].

"मैं कुमार के यहां चला गया था," अनूप ने नम्र भाव से कहा, "तुम शाम को कहां गई थीं?"

"बच्ची को हल्की खांसी है. इसी-लिए उसे डाक्टर के पास ले गई थी."

अनूप और क्या कहे, सोच में पड़ गया.

"शायद तुम इसी कारण गुस्से में इतनी रात गए घर वापस लौटे हो," पूर्णिमा ने कनखियों से देखते हुए व मुस्कराते हुए कहा.

"नहीं, ऐसी बात नहीं," अनूप आंखें चुराता हुआ बोला, "चलो खाना परोसो, भूख लगी है."

पूर्णिमा मुस्कराहट के फूल बिखेरती हुई किचन की ओर चली गई.

अनूप की आंखों के सामने स्वर्गीय सौंदर्य की छटा बिखर गई.



बीती ताहि बिसार दे

- सुषमा सिंह

कहते हैं कि जिसके पास अतीत नहीं, उसके पास भविष्य नहीं बशर्ते अतीत अच्छा हो. मन को आहत करे, ऐसा अतीत सहेजने से भी क्या फ़ायदा. इसीलिए तो कहते हैं, बीत गई सो बात गई.

आज की बढ़ती हुई आबादी के कारण भविष्य में साधनों की कमी अवश्यभावी है. इसके साथ ही प्रतिद्वंद्विता में भी बढ़ोत्तरी हो रही है. एक-दूसरे की होड़ में आगे बढ़ने का जुनून लिए मानव भटक रहा है. प्रगतिशीलता तो किसी समाज के उत्थान का प्रतीक है. ऐसे में व्यक्ति को अपने मनोमस्तिष्क को सामान्य रखते हुए सुचारु रूप से कार्य करना होगा, तभी वह आगे बढ़ सकेगा. ऐसे में बीती बातों का दिमाग़ पर बोझ प्रगति में बाधक होगा, इसलिए इन्हें भुला देना ही उचित है.

कहा जाता है कि सब कुछ बदला जा सकता है, मानव स्वभाव नहीं बदला जा सकता. दूसरे को मानसिक या शारीरिक पीड़ा पहुंचाना भिन्न-भिन्न स्वभाव के लोगों का गुण होता है. ऐसे व्यक्ति किसी न किसी मनोग्रंथि के शिकार होते हैं और स्वयं की आंतरिक पीड़ा को दूसरे को पीड़ा पहुंचाकर कम करते हैं. मनोवैज्ञानिकों ने इसे परपीड़ित स्वभाव बताया है. इस तरह के लोगों की कही बातें दिमाग़ में रखें तो आप को दुःख होगा और वे आनंदित होंगे, इसलिए आप बीती बातों को भुलाकर स्वयं आनंदित हों.

आस्तिकता पर यक़ीन किया जाए तो ईश्वर ने प्रत्येक मानव का भाग्य उसके हाथ की लकीरों में लिख दिया है, किंतु उसे भविष्य की घटनाओं से अनभिज्ञ रखा है, क्योंकि यदि उसे सारी घटनाओं का ज्ञान हो जाएगा तो वह अपनी मृत्यु के पहले ही घुट-घुट कर काल-कवलित हो जाएगा.

संभवतः अत्यधिक बुरी और आशंकाजनित बातों का पता चलना हमें सामान्य नहीं रहने देगा. हमें सब कुछ अज्ञात रहे. जब जैसा आ पड़े, हम उसे झेलें. फिर आप क्यों पुरानी बातों और घटनाओं को मस्तिष्क में जगह दें, जिससे आपको बेहद मानसिक पीड़ा होती है. इससे हानि अधिक है. सदैव मस्तिष्क परेशान रहेगा, जिसका प्रभाव स्वास्थ्य पर प्रतिकूल होगा. कहते हैं ना कि स्वस्थ मस्तिष्क शरीर को भी स्वस्थ रखेगा.

बीती बातों को बार-बार याद करने से हमारा वर्तमान दूषित हो जाता है. वर्तमान दूषित होगा तो भविष्य का क्या होगा? कई बार बीती बातों को मन में पाले रखने से व्यक्ति मानसिक रूप से विकृत हो जाता है और उन्मादग्रस्त हो जाता है. यदि बीती बातें और घटनाएं इतनी ज़्यादा कष्टप्रद हैं तो उन्हें याद रखना फिज़ूल है. वही बात है ना, 'बीती ताहि बिसार दे, आगे की सुध लेहु.' कई बार पारिवारिक संबंधों में ऐसा हो जाता है कि किसी ने कुछ बोल दिया, दूसरे का मुंह फूल गया. क्रोधाग्नि बढ़ती गई और संबंध टूटने की कगार पर पहुंच गए. ऐसा सिर्फ़ बातों को दिमाग़ में बैठाए रखने से होता है.

कई बार कुछ लोग हमें सबक़ सिखाने के लिए और प्रगति-पथ पर अग्रसर करने के लिए क्रूर व्यवहार करते हैं. वे यथासंभव हमारे हितैषी हो सकते हैं. यदि हम उस व्यवहार का आलोचनात्मक निष्कर्ष निकालें तो हम कुछ हद तक लाभान्वित महसूस करेंगे और उसे बुरा समझकर भुलाने लगेंगे, साथ ही उसकी अच्छाई ग्रहण करेंगे. बुराई में भी अच्छाई छिपी रहती है. बुरा सदैव भूल जाइए, अच्छे को याद रखिए.

मां बच्चों को अच्छी आदतें सिखाने के लिए डांटकर भी समझाती है. अब यदि बच्चा यह याद रखे कि 'मां' कह रही थीं कि अमुक काम करो, उससे तुम्हारा भला होगा तो बच्चा केवल इसे ही याद रखे बजाय इसके कि 'मां' हमेशा डांटती हैं. कई बार ऐसी बातें हो जाती हैं, जो भूल जाने लायक होती हैं, बस उनकी अच्छाई ग्रहण कर लेना चाहिए.

बीती बातों को भुलाकर अपने जीवन को सुखमय बनाएं. कल के विष से आज को क्यों विषैला कर रही हैं. अपने साथ-साथ ही दूसरे लोगों को भी दुखी करने का हमें कदापि अधिकार नहीं है. ●


सुखी संसार
सेहत का सुख... मारुति के संग...
मारुति


बुनिए एक करिश्मा — स्याह और स्वर्ण में!
यह झिलमिल करती साड़ी, हज़ारों श्रेष्ठ कृतियों में
से एक है जिन्हें संपूर्ण भारत से चुनकर हमारे राष्ट्रीय
संग्रह में एकत्र किया गया है।
अब उपलब्ध है अभूतपूर्व, न्यूनतम
पुनर्गठित मूल्यों पर।
हैन्डलूम हाउस

विशेष लेख

ख़ामियां नहीं, ख़ूबियां देखिए

- प्रीता व्यास



[illegible]



[illegible]

[illegible]

ने कहा कि आप सहज रूप से बात करें, मैं समझ सकता हूं. ये सुन न पाना या साफ़ बोल न पाना कभी-कभी अड़चन ज़रूर पैदा करता है, लेकिन सिर्फ़ इस वजह से व्यक्ति कुछ कर नहीं सकता, ऐसा भी नहीं है.

मुझे कई बार हैरानी हुई है, जब मैंने नेत्रहीन महिलाओं या युवकों को बग़ैर किसी सहयोग के 'लोकल' पकड़ते और अपने स्टॉप पर उतरते देखा है. आंखों पर डार्क सनग्लास और हाथ में फोल्डिंग छड़ी न हो तो आप कह ही नहीं सकते कि यह व्यक्ति देख नहीं पाता है.

मुझे जिस तरह हैरानी हुई, लगभग हर अन्य व्यक्ति को उसी तरह की हैरानी होती होगी और इन हैरान-से सवालों का जवाब है 'वोकेशनल रीहैबिलिटेशन सेंटर फॉर दि फिजिकली हैंडीकैप्ड' (शारीरिक विकलांगों हेतु व्यावसायिक पुनर्वसन केन्द्र) संस्थान की मनोवैज्ञानिक **डॉ. चंद्रप्रभा मोहंती** के पास. वे कहती हैं,

"हमारी ये धारणा बन गई है कि किसी तरह की शारीरिक अक्षमता वाला व्यक्ति केवल मदद का या दया का पात्र है, जबकि ऐसा नहीं है. इस तरह के बर्ताव से हम उनका भला नहीं करते बल्कि उन्हें तकलीफ़ पहुंचाते हैं और हीनता का बोध कराते हैं. ये एक दूसरी ग़लत धारणा है कि ऐसे व्यक्ति, जिन्हें हम विकलांग कहते हैं, कुछ कर नहीं सकते. सही समय पर चिकित्सा व शिक्षा मिले तो वे भी अपने पैरों पर खड़े हो सकते हैं, अपना जीविकोपार्जन स्वयं कर सकते हैं."

विकलांग व्यक्तियों को पांच श्रेणियों में बांटा जाता है - (१) अस्थि विकलांग (२) मूक-बधिर (३) नेत्रहीन (४) मंद बुद्धि (५) कुष्ठ रोग के ठीक हो गए रोगी.

वोकेशनल रीहेबिलिटेशन सेंटर, बंबई में हर तरह के विकलांग व्यक्ति अपना रजिस्ट्रेशन करवा सकते हैं. सिर्फ़ रजिस्ट्रेशन ही नहीं, किसी भी तरह की समस्या हो तो वे यहां आकर बता सकते हैं, मार्गदर्शन ले सकते हैं.

विकलांग लोगों को उनकी क्षमता के अनुसार कार्य दिलाने में सहयोग करने वाली ऐसी संस्थाएं देश भर में कुल १७ हैं - बंबई, दिल्ली, मद्रास, कलकत्ता, बेंगलोर, अहमदाबाद, भुवनेश्वर, जबलपुर, कानपुर, पटना, बड़ौदा (केवल महिलाओं के लिए), त्रिवेन्द्रम, लुधियाना, जयपुर, हैदराबाद, अगरतला और गोहाटी.

जिन शहरों में ये संस्थान हैं, वहां के विकलांग व्यक्ति व आसपास के इलाक़ों के विकलांग व्यक्ति अपना रजिस्ट्रेशन सुगमता से करा सकते हैं, लेकिन दूर-दराज़ के इलाकों में जो विकलांग हैं, उन तक सुविधाएं पहुंचाने के लिए ये संस्थान तीन से सात दिवसीय शिविर आयोजित करते हैं. शिविर में रजिस्ट्रेशन, मेडिकल चेकअप आदि के साथ-साथ आवश्यक प्रशिक्षण (वुड वर्क, क्राफ्ट, मशीन हैंडलिंग, रिपेयरिंग, बुक बाइंडिंग आदि) भी दिया जाता है.

संस्थान की कार्यप्रणाली के बारे में पूछने पर डॉ. मोहंती विस्तार से सब कुछ बताती हैं.

रजिस्ट्रेशन के लिए आए व्यक्ति की उम्र सोलह से पैंतालीस वर्ष के बीच होना चाहिए. हर व्यक्ति के बारे में पांच स्तरों पर परीक्षण होता है - (१) चिकित्सकीय मूल्यांकन (२) उसके सामाजिक व आर्थिक स्तर का मूल्यांकन (३) मनोवैज्ञानिक रूप से उसका परीक्षण (४) उसकी शिक्षा की जानकारी (५) उसकी व्यावसायिक क्षमताओं का मूल्यांकन.

इस मूल्यांकन के बाद आरंभ होता है आवश्यक कार्य प्रशिक्षण (एसेंशियल स्किल ट्रेनिंग). ट्रेनिंग के कोर्स तीन माह, छह माह से लेकर एक वर्ष तक के होते हैं. इस दौरान प्रशिक्षु को १७० रु. प्रतिमाह सरकारी वज़ीफ़ा मिलता है.

संस्थान की अपनी वर्कशॉप होती है, जहां बुक

विकलांगों हेतु व्यावसायिक पुनर्वसन केन्द्र

भारत भर में कुल १७ वोकेशनल रीहेबिलिटेशन सेंटर (व्यावसायिक पुनर्वसन केन्द्र) हैं, जहां किसी भी तरह की विकलांगता वाला व्यक्ति अपना रजिस्ट्रेशन करवा सकता है, मार्गदर्शन व प्रशिक्षण पा सकता है.

१. वी.आर.सी. फॉर हैंडीकैप्ड, आई.टी.आई. कैम्पस, पुसा, नई दिल्ली - ११००१२.
२. वी.आर.सी. फॉर हैंडीकैप्ड, ए.टी. आई. कैम्पस, चूना भट्टी रोड, सायन, बंबई-४०००२२.
३. वी.आर.सी. फॉर हैंडीकैप्ड, ३८, बादान रॉय लेन, बेलियाघाट, कलकत्ता-७०००१०.
४. वी.आर.सी. फॉर हैंडीकैप्ड, सी.टी.आई. कैंपस, गुइंडी, मद्रास-६०००३२.
५. वी.आर.सी. फॉर हैंडीकैप्ड, २२/१, हॉसर रोड, बेंगलोर-५६००२९.
६. वी.आर.सी. फॉर हैंडीकैप्ड, ए.टी.आई. कैंपस, विद्यानगर, हैदराबाद-५००००७.
७. वी.आर.सी. फॉर हैंडीकैप्ड, नालानोहिरा, त्रिवेन्द्रम.
८. वी.आर.सी. फॉर हैंडीकैप्ड, एस.आई.आर. डी. कैंपस, यूनिट-VIII, भुवनेश्वर-७५१०१२.
९. वी.आर.सी. फॉर हैंडीकैप्ड, आई.टी.आई. कैंपस, कुबेर नगर, अहमदाबाद-३८२३४०.
१०. वी.आर.सी. फॉर हैंडीकैप्ड (केवल महिलाएं), महावीर इंडस्ट्रियल एस्टेट, बहुचारजी रोड, करेलीबाग, बड़ौदा-३९००१८.
११. वी.आर.सी. फॉर हैंडीकैप्ड, ए-८४, गांधी विहार, पुलिस कॉलोनी, अनीसाबाद, पटना-८००००२.
१२. वी.आर.सी. फॉर हैंडीकैप्ड, ४-एस ए, जवाहर नगर, जयपुर-३०२००४.
१३. वी.आर.सी. फॉर हैंडीकैप्ड, म्युनिसिपल मार्केट, नेपियर टाउन, जबलपुर-४८२००१.
१४. वी.आर.सी. फॉर हैंडीकैप्ड, सी.टी.आई. कैंपस, उद्योग नगर, गोविंदनगर के पास, कानपुर-२५००२२.
१५. वी.आर.सी. फॉर हैंडीकैप्ड, ए.टी.आई. कैंपस, गिल रोड, लुधियाना-१४१००३.
१६. वी.आर.सी. फॉर हैंडीकैप्ड, रिहाबारी, गुवाहाटी-७८१००८.
१७. वी.आर.सी. फॉर हैंडीकैप्ड, अभयनगर, अगरतला, त्रिपुरा (वेस्ट)-७९९००५.

इंडिंग, स्क्रीन प्रिंटिंग, वुड वर्क, केनिंग, वाहन रिपेयरिंग, इलेक्ट्रिकल एंड इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस रिपेयरिंग, वेल्डिंग, मोल्डिंग, टूल फार्मेशन, फोटोग्राफी, पेंटिंग, लिफ़ाफ़े बनाना, कपड़ों की कटाई-सिलाई, क्लेरिकल वर्क, टाइपिंग आदि तरह-तरह के प्रशिक्षण दिए जाते हैं.

प्रशिक्षण के बाद यदि वे अपना स्वयं का कारोबार शुरू करने के इच्छुक हैं तो वह कर सकते हैं, अन्यथा उन्हें योग्यता अनुसार विभिन्न संस्थाओं में नौकरी दिलाई जाती है.

अपने फोटोग्राफी प्रशिक्षण के अंतिम चरण में है श्रीनिवास. वह मूक-बधिर है. चाहता है कि स्वयं का स्टूडियो खोले.

"लोगों से डील करने में दिक़्क़त नहीं होगी?"

मेरा सवाल उसकी इंस्ट्रक्टर साइन लेंग्वेज़ में दुहराती हैं (क्योंकि उस समय श्रीनिवास ने हियरिंग एड नहीं पहना था).

"भाई के साथ मिलकर खोलूंगा. वह ठीक है, इसलिए ज़्यादा दिक़्क़त नहीं होगी," वह बताता है.

मिश्रा ने टू व्हीलर रिपेयरिंग सीखी है. उसका एक पैर नहीं है. वह दो-चार दिन में ही एक गैरेज में काम चालू करने वाला है.

इंस्टीट्यूट की वर्कशॉप में लगभग सबसे मिलती हूं. २० के आसपास लड़कियां, ज़्यादातर अस्थि अपंगता वाली, कुछ टेलरिंग सीख रही हैं, कुछ टाइपिंग तो कुछ पेंटिंग, लिफ़ाफ़े बनाना या फिर फोटोग्राफी. अलग-अलग प्रशिक्षणों में लगे हुए लगभग ७०-८० विभिन्न आयु वर्ग और अपंगता ग्रुप के लड़के.

एक बात जो इन सौ-डेढ़ सौ बच्चों से मिलकर सुकून-सा देती है, वह है इनके चेहरों पर दयनीयता की जगह झिलमिलाता आत्मविश्वास. एक कमी रह गई तो उसका अर्थ ये तो नहीं कि जीवन ही निरर्थक है. पूरी तरह सामान्य नहीं हैं तो उसका अर्थ ये तो नहीं कि दूसरों पर बोझ हैं.

'च्...च्...बेचारा...' ना, ऐसा मत कहिए, कभी मत कहिए. कभी हाथ बढ़ाइए तो दयावश सहारे के लिए नहीं, प्रेमवश मैत्री के लिए बढ़ाइए. ख़ामियां गिनना छोड़ कर ख़ूबियों पर ज़रा ग़ौर तो फ़रमाइए, बहुत से मुक्ता-माणिक इनमें भी मिल जाएंगे.

●

बैसाखियों के दिन लद गए!

ऑफ़िस के लिए आते समय अक्सर स्कूल बस का इंतज़ार करती बच्चियों के झुंड में कैलीपर्स पहने उस नन्हीं लड़की पर नज़र पड़ जाती थी. लगा, शायद पोलियो हुआ होगा, मगर एक दिन उसकी मम्मी से बात हुई तो पता चला कि उसका एक पैर कमज़ोर है और वह बग़ैर कैलीपर्स के चल ही नहीं पाती. उसकी मम्मी ने बताया,

"पहले हम साधारण अस्पताल में अस्थि रोग विभाग में इलाज़ कराते रहे. नतीज़ा कुछ नहीं निकला. यहां तक कि के.जी. में जब इसे स्कूल छोड़ना होता था, तो भी हम गोद में उठा कर ले जाते थे. बाद में हमें मेडिकल इंस्टीट्यूट (ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ़ फिजिकल मेडिसिन एंड रीहेबिलिटेशन) के बारे में पता चला. वहां जाने पर बच्ची की जांच हुई और उसे कैलीपर्स लगाए गए. कैलीपर्स पहन कर कैसे चलना, उसका प्रशिक्षण भी दिया गया. अब मेरी बच्ची सामान्य बच्चों की तरह चल-फिर सकती है."

बारहवीं में ८५% अंक पाए हैं शशिकांत ने. कोई सोच भी नहीं सकता कि ये वही बच्चा है, जिसके दोनों हाथ और एक पैर दुर्घटना की वजह से काट देने पड़े थे और लगभग सभी बेहद अफसोसजनक मानसिक हालत से गुज़र रहे थे कि अब इस बच्चे का क्या होगा? शशि का एक साल ज़रूर ख़राब हो गया, लेकिन आर्टीफ़िशियल हाथ-पैर के ज़रिए वह सामान्य ढंग से जी पा रहा है.

'ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ़ फिजिकल मेडिसिन एंड रीहेबिलिटेशन' में इस तरह के एक-दो नहीं, सैकड़ों केस आते हैं. ज़्यादातर केस दुर्घटनाओं के या फिर ऑर्थोपेडिक डिसऑर्डर के होते हैं. पोलियो, न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर और आर्थराइटिस के केस भी आते हैं.

इंस्टीट्यूट की पी.आर.ओ. लता प्रधान बताती हैं कि लगभग सौ मरीज़ रोज़ाना रजिस्टर किए जाते हैं. इंस्टीट्यूट के अलग-अलग विभाग इनकी समस्याओं को डील करते हैं.

यहां कमज़ोर पैर या टेढ़े पैर वाले मरीज़ों को कैलीपर्स दिए जाते हैं. उन्हें चलने की ट्रेनिंग दी जाती है.

जिन मरीज़ों के चोट या दुर्घटना की वजह से हाथ या पैर काटने पड़े हैं, उन्हें यहां नक़ली हाथ-पैर लगाए जाते हैं. इसके लिए उनके दूसरे हाथ या पैर का मोल्ड लिया जाता है. नया अंग लकड़ी का बनाया जाता है और इसका वज़न भी दूसरे पैर या हाथ के बराबर ही रखा जाता है. इसे किस तरह पहनना, किस तरह इस्तेमाल करना और इसे पहनकर कैसे चलना या कार्य करना, इसकी भी प्रैक्टिस करवाई जाती है. यह अंग इनकी क़ीमत के १% चार्ज पर मरीज़ों को दिए जाते हैं.

लता जी बताती हैं कि "पहले यह अंग निःशुल्क लगाए जाते थे, लेकिन बंबई में ऐसे कितने ही केस नोटिस किए गए, जिनमें बच्चे घिसटते हुए आए. पैर लगवाने के बाद, जब चलने लगे तो ज्वाइंट वाले स्टील के क्लिप्स निकालकर बेच दिए और उन पैसों से उस दिन बढ़िया खाना खा लिया. तो फिर थोड़ा पैसा चार्ज करना शुरू कर दिया है, क्योंकि साधनों का दुरुपयोग तो नहीं होना चाहिए न?"

बेशक़, साधनों का दुरुपयोग नहीं होना चाहिए, लेकिन यह स्थिति भी दिल हिला देती है कि बच्चा बिना पैर के घिसटना मंज़ूर कर लेता है, सिर्फ़ एक दिन के अच्छे खाने के लालच में.

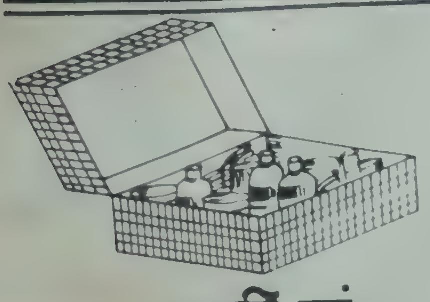
ग़रीबी और अशिक्षा का असर साफ़ नज़र आता है यहां आने वाले मरीज़ों की संख्या में. पोलियो के ज़्यादातर मरीज़ बंबई के आसपास के ग्रामीण इलाक़ों से आते हैं. इतने प्रचार के बाद भी गांव के लोग बच्चों को पोलियो की दवा पिलाने से हिचकिचाते हैं कि कहीं कुछ हो न जाए. पोलियो की ख़ुराक देते समय ये ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे को सर्दी, खांसी या बुख़ार न हो. यदि ऐसे में ख़ुराक दे दी जाती है तो तुरंत पोलियो का अटैक आ जाता है और गांव के लोगों को एक और बात कहने को हो जाती है कि दवा देने के बाद भी ऐसा हो गया.

इंस्टीट्यूट से बाहर निकलते समय एक युवक मिला, जो अपंगता प्रमाणपत्र लेने आया था. वह एक कार ख़रीदना चाहता था और उसी सिलसिले में उसे प्रमाणपत्र की आवश्यकता थी. उसकी बात मुझे हैरान करती है, क्योंकि मुझे तो सिर से पैर तक वह ठीक नज़र आता है. सिर्फ़ जब चलता था तो लगता था कि शायद एक पैर में कुछ तकलीफ़ है. मेरी हैरानी को ताड़ गया था वह. हंस पड़ा और बोला,

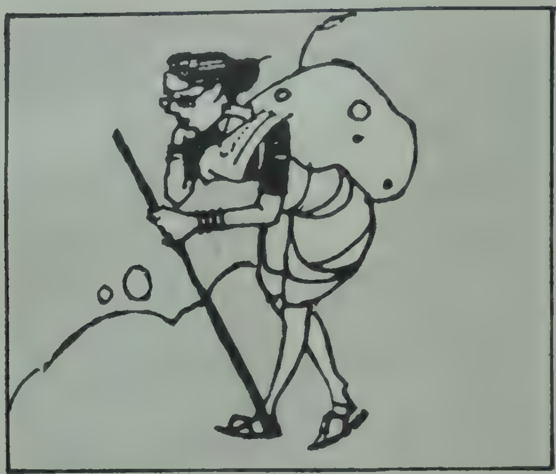
"मैम, मेरा एक पैर नहीं है."

इस तरह के नक़ली पैर और क्लिपर्स की बदौलत अब अस्थि विकलांग भी सामान्य लोगों की तरह चल-फिर सकते हैं, कार्य कर सकते हैं. अब वे लाचार, परेशान बैसाखियों वाले दिन लद गए हैं.

●



दादी मां का ख़ज़ाना



कुछ उपयोगी टिप्स

१. कान में दर्द होने पर अदरक का रस गर्म करके कान में डालें तो लाभ होता है.

२. कील-मुंहासे होने पर खाने के साथ अदरक नमक के साथ खाएं.

३. खांसी-बुख़ार में अदरक, अजवाइन, गुड़ पीसकर गर्म पानी के साथ लें.

४. खुजली होने पर अदरक पीसकर आटे में मिलाकर परांठे बना लें व छाछ के साथ खाएं. खुजली ठीक होगी.

५. गर्दन के दर्द में अदरक कुचलकर उसकी पुल्टिस बनाकर गर्दन में बांधने से दर्द कम होता है.

६. ख़ून की ख़राबी में अदरक, नींबू, नमक, काली मिर्च का सेवन करें.

७. ज़ुकाम होने पर अदरक की चाय पीएं.

८. दांत के दर्द में अदरक का टुकड़ा दांतों के बीच में दबा लें व उसका रस चूसते रहें.

९. बच्चे यदि दूध उगल देते हों तो अदरक की २-४ बूंदें शहद के साथ चटा दें.

१०. पेट में कीड़े होने पर एक चम्मच अदरक का रस, एक चम्मच अरंडी का तेल मिलाकर पीने से कीड़े निकल जाएंगे.

११. श्वेत प्रदर में अदरक कूटकर पानी में उबालें. फिर पानी छानकर एक सप्ताह तक पीएं. रोग दूर होगा.

१२. हैजे में अदरक व प्याज़ का रस पिलाने से फ़ायदा होता है.

१३. हृदय रोगों में अदरक का सेवन किसी भी रूप में करें.

१४. भूख न लगने पर अदरक व नींबू का रस नमक मिलाकर खाने से भूख लगने लगती है.

१५. मासिक न आने पर अदरक १०० ग्राम, गुड़ ५० ग्राम पानी में उबालकर थोड़ा-थोड़ा दिनभर पीएं.

१६. बवासीर में अदरक, जीमीकंद के साथ खाने से फ़ायदा होगा.

१७. फोड़े-फुंसियों में अदरक का रस नींबू के साथ पानी में नमक डालकर दिन में तीन बार लें. लाभ होगा.

१८. खांसी में अदरक का रस शहद के साथ रात को सोते समय चाट लें. फिर पानी न पीएं. लाभ पहुंचेगा.

१९. अदरक का नियमित सेवन करने से जीभ व गले का कैंसर नहीं होता.

१०. अदरक खाने से कफ दूर होता है. सर्दी, ज़ुकाम, खांसी में लाभ होता है.

– वंदना विजय

जानिए इलायची के गुण

● मुख की बदबू दूर करने के, लिए इलायची चबाना फ़ायदेमंद होता है.

● इलायची के नियमित सेवन से पित्त-विकार दूर होता है.

● खाना खाने के बाद इलायची खाने से भोजन शीघ्र पच जाता है.

● केले खा लिए हों, पर हज़म नहीं हो रहे हैं तो इलायची खाइए, डकारें नहीं आएंगी, केले हज़म हो जाएंगे.

● शहद में इलायची पीस कर छालों पर लगाने से व लार टपकाने से मुंह के छाले में आराम मिलेगा व छाले शीघ्र ठीक हो जाएंगे.

● इलायची व काली मिर्च के चूर्ण का सेवन बुख़ार व कफ, खांसी में आराम पहुंचाता है.

● अपच, गैस व मन मिचलाने पर इलायची चूसिए, ठीक हो जाएगी.

ये घरेलू रोग व उपचार

● **कान में पीड़ा व मवाद होने पर :** दस ग्राम सरसों का तेल गर्म करके छह ग्राम बोरिक एसिड मिलाएं. इसे उपयोग करने पर मवाद आना बंद हो जाएगा.इस योग को आठ सप्ताह आज़माएं.

● **रक्त-प्रदर की समस्या हो तो:** अशोक की छाल बीस ग्राम गाय के दूध में पका कर मिश्री मिलाकर सुबह-शाम सेवन करें. बारह सप्ताह इस योग को आज़माने से रक्त-प्रदर ठीक हो जाएगा.

● **दादः** शीशम की गीली लकड़ी को आग पर जलाने से कटे सिरे से झाग निकलेंगे. इस झाग को दाद पर तीन सप्ताह लेप करने से दाद दूर हो जाएगा. अगर दाद पुराना हो तो छह सप्ताह तक लेप लगाइए.

● **रक्तस्राव व चक्कर आने परः** तुलसी के बीस पत्तों को पीस कर एक चम्मच शहद मिलाकर चाटें. रक्तस्राव व चक्कर आना बंद हो जाएगा.

– मिसेज रीता गुप्ता

हमारे शैम्पू और कंडीशनर कभी एक साथ काम नहीं करते. क्या यही राज़ है आपके सुन्दर-घने बालों का?



टू स्टेप ऐक्शन.



१. जब शैम्पू बालों को साफ़-स्वच्छ बनाए, कंडीशनर इंतज़ार करे.



२. कंडीशनर साफ़-धुले बालों पर दिखाए अपना करिश्मा.

सैटिन रिन्स शैम्पू प्लस कंडीशनर, साधारण कंडीशनरयुक्त शैम्पू से एकदम अलग है. क्योंकि इसमें है ख़ास टू स्टेप ऐक्शन.

जब शैम्पू बालों को साफ़-स्वच्छ बनाने में लगा होता है, कंडीशनर चुप बैठा इंतज़ार करता है और जब बाल पूरी तरह साफ़ हो जाते हैं, तो कंडीशनर शुरु करता है अपना काम, दिखाता है अपना करिश्मा.

कंडीशनर का जरा ठहरकर काम करना ज़रूरी भी तो हो जाता है, क्योंकि तेल और मैल की परत को भेदकर बालों तक पहुंचना किसी भी कंडीशनर के बस की बात नहीं.

चूंकि सैटिन रिन्स कंडीशनर साफ़-धुले बालों पर ही काम करता है, कंडीशनिंग का असर भी साफ नजर आता है. और आपके बाल लगने लगते हैं सैटिन-से मुलायम, चमकदार और बेहद ख़ूबसूरत.

और आपके ख़ूबसूरत बालों को देखनेवाले देखते ही रह जाएं तो इसमें हैरत की क्या बात है?



टू स्टेप ऐक्शन. रेशमी-मुलायम बालों के लिए.




॥ दमदार कड़क चाय ॥
यह चाय बड़ी है मस्त मस्त
इस में बड़ा ही जोश जोश
एक घूट में आए होश होश
दमदार कड़क दिल जाय धड़क
जम्बो की चाय ज़बरदस्त।
आसाम कम्पनी की ओर से
एक और शानदार चाय।
ASSAM GOLD
JUMBO
TEA
STRONG LEAF BLEND
॥ आसाम कम्पनी द्वारा ॥
आसाम गोल्ड
जम्बो
चाय



BMC
मसाले
KITCHEN KING
CHANA MASALA
गरम
MEAT MASALA
CHAT MASALA
प्रकृति की अनमोल देन अब B.M.C. के आकर्षक पैकों में ....
BMC
SPECIALITIES
· Chana Masala
· Chat Masala
· Garam Masala
· Kasoori Methi
· Samber Powder
· Kitchen King
Spl. Meat Masala®
· Roghni Mirch®
· Met Mas®
· Chick Mas®
· Sumi Sip®
· Teamas®
न कीमत में ज्यादा
न क्वालिटी में कम
B.M.C. REGD. TRADE MARK
बाबा मसाला कम्पनी
बी-6 लारेन्स रोड़ इन्डस्ट्रियल एरिया नई दिल्ली-35

सलोना रूप.
सम्पूर्ण **सफ़ेद इंटीरियर.**
और निहायत
लचीला.



नया
सलोना रूप

पेश है नया कोल्ड गोल्ड डीलक्स.

सुंदरता और उपयोगिता का अनोखा मेल !

अपने किस्म का अकेला 165 ली. रेफ़्रिजरेटर, सुंदर सलोने रूप और अंदर से संपूर्ण सफ़ेद रंग वाला.
दरवाज़े में कटाव वाले आधुनिक, सुविधाजनक हैंडल से लेकर साफ़ पारदर्शी सब्ज़ी और मक्खन ट्रेज़ तक स्टाइल ही स्टाइल दिखेगा आप को इस रेफ़्रिजरेटर में. साथ ही दिखेंगी बहुउपयोगी लचीलेपन की ढेर सी नई खूबियाँ.



एडजस्टेबल
शेल्फ़-फ़्ले



Godrej®
रे फ़्रि ज रे ट र्स
सुखमय जीवन. यही हमारा वचन.

कि नया **शेल्फ़-फ़्लैप.** इसे ऊपर उठाकर
रिक्त बोतलों, या फिर ऊँचे जग के लिए जगह बना
ते हैं. बोतलों को अपनी जगह पर सुरक्षित रखे रहने
लिए है **स्नगर.** ताकि दरवाज़ा बंद करते
न बोतलें हिलें या गिरें नहीं.
ाज़े में अंदर एक **एक्स्ट्रा मिनी-शेल्फ़** भी है. इस में
ट आइटम, चॉकलेट वगैरह रखे जा सकते हैं.
मॉइस्चर (नमी) के नियंत्रण का इंतज़ाम ? जी हाँ, है.
की बदौलत आप सब्जी क्रिस्पर में मनचाही नमी पाएं



मॉइस्चर कंट्रोल

और सब्ज़ियों को तरोताज़ा बनाए रखें. ज़्यादा वक्त तक.
इन सुविधाओं के अलावा हैं **हटाई, सरकाई जा सकने वाली शेल्फ़ें** जिन से आप अपने कोल्ड गोल्ड डीलक्स के अंदरूनी हिस्से को डिज़ाइन कर लें. जैसा चाहें, वैसा.
और इन के साथ साथ है पफ़ की चमत्कारी शक्ति भी.

नया कोल्ड गोल्ड डीलक्स. गोदरेज की पेशकश.
हर रूप में यही है विजेता.



नया
COLD GOLD
Deluxe
लचीला रेफ्रिजरेटर

HTA 2006.95





कटिंग

बाल कैसे कटे हैं, इसका सीधा प्रभाव आपके चेहरे पर पड़ता है. सादा लेकिन सही स्टाइल आपको आकर्षक बनाता है.

बालों को हल्की गीली अवस्था में ही काटना चाहिए, फिर ड्राय करने के बाद ट्रिम करना चाहिए.

जो भी स्टाइल चुनें, यह ध्यान रहे कि बाल सही तरह से काटे जाएं. एक बार बालों को कटिंग से दिया स्टाइल लगभग छः सप्ताह चलता है. उसके बाद बालों की बढ़त के कारण यह अपना आकार खोने लगता है.

ब्लंट कट

इस तरह के कट में, चाहे वे बॉल्ड हों, शोल्ड लेंथ या वेस्ट लेंथ, बालों की लंबाई हर ओर समान होती है. ब्लंट कट सीधे बालों में अच्छा लगता है, लेकिन हल्के घुंघराले बालों को भी यह कट दिया जा सकता है.

लेयर कट

लेयर कट कई-कई तरह से होता है, लेकिन इसकी तकनीक समान होती है. बालों को ऊपर व साइड्स पर शॉर्ट काटा जाता है और पीछे की ओर थोड़ा लंबा रखते हैं.

ब्वॉय कट देने में पीछे व साइड्स के बालों को बहुत छोटा-छोटा काटा जाता है.

लेयर कट बालों के स्टाइल को अधिक प्रभावी बनाने के लिए जेल का इस्तेमाल किया जा सकता है.

किसी भी क़िस्म के बालों को लेयर कट स्टाइल दिया जा सकता है.

क्विज़

क्या आप पार्टी की जान हैं?

– विमल मनराल



क्या पार्टियों में आप वह शख़्सियत होती हैं, जिसके क़रीब हर शख़्स आना चाहता ? या कि आप किसी कोने में चुपचाप कोई नपसंद क़िताब पढ़ते हुए समय बिता देती हैं? हां दी गई प्रश्नावली में भाग लीजिए और ख़ुद पना मूल्यांकन कीजिए —

. आपने अभी-अभी एक प्रतियोगिता जीती . अपने लिए कौन-सा इनाम चुनेंगी?

. १४ दिनों के लिए समुद्री यात्रा का एक टिकट, क बड़ी-सी ऐसी नाव में,जो सलोने लड़कों से री हो.

. फ़िल्मी सितारों से सजी हुई पार्टी का एक मंत्रण पत्र.

. किसी हेल्थ सेंटर में कुछ समय के लिए पनाह, हां आप आराम का आनंद उठा सकें.

. अपने पूरे परिवार के साथ किसी सुनसान टापू ी सैर.

. अपने को कभी-कभी उच्छृंखल छोड़ देने आपका मतलब है —

. कुछ लोगों को इकट्ठा कर 'ट्विस्टर' खेलना.

. ऐसे कपड़े पहनना,जो सामान्य स्थिति में आप हीं पहनतीं, जैसे 'मिनी स्कर्ट'.

. शावर के नीचे नहाते हुए गाना गाना.

. मेज़ के ऊपर डांस करना, महज़ इसलिए कि ापको दूसरों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करना

. सप्ताहांत (वीकएंड) में आपको पसंद है —

. बाहर जाना और केवल बाहर जाना सी-मज़ाक, मौज-मस्ती करने के लिए.

. आराम फरमाते हुए 'बीच' के किनारे-किनारे क लम्बी वॉकिंग का प्रोग्राम बनाना.

. ऐसे दोस्तों से मिलने जाना, जिन्हें आपने हफ़्ते र से देखा न हो.

. किसी नाइट क्लब में जाकर संगीत का आनंद ठाना.

. जब आप घर में अकेली होती हैं, तब क्या रती हैं?

अ. ज़ोर-ज़ोर से संगीत लगा कर शीशे के आगे डांस करती हैं.

ब. कुछ दोस्तों को फोन करके बुला लेती हैं, क्योंकि आपको अकेले छुट्टी बिताना पसंद नहीं.

स. टी.बी. देखती हैं.

द. कोई अच्छी-सी क़िताब पढ़ती हैं और दोपहर को सोती हैं.

५. जब आप पार्टी में जाती हैं तो सबसे पहली बात जो आप करती हैं —

अ. किसी ऐसे कोने की तलाश, जहां से आप पार्टी की पूरी गतिविधि का नज़ारा ले सकती हों.

ब. दोस्तों के साथ बैठ कर किसी ताज़े विषय पर गपशप, बातचीत.

स. नाश्ते की मेज़ की ओर पदार्पण.

द. अपने मोज़े उतार कर डांस करना.

६. आपकी नज़र में एक शानदार पार्टी वह है, जिसमें —

अ. आप कम-से-कम तीन नए लोगों से मिलती हैं.

ब. हर कोई आपसे कहता है कि आप बहुत अच्छी लग रही हैं.

स. आप कम-से-कम दो घंटे तक डांस करती हैं.

द. आपके सारे दोस्त मौजूद होते हैं.

७. किस तरह के चरित्र में आप सबसे ज़्यादा फिट बैठती हैं?

अ. स्पष्टवादी, निष्कपट, आत्मनिर्भर.

ब. लोकप्रिय (दोस्तों, रिश्तेदारों के बीच), ख़रीददारी करने के शौक़ीन.

स. इरादों के पक्के लोगों द्वारा पसंद की जाती हैं.

द. आपके कुछ क़रीबी दोस्त हैं, लेकिन अपनी भिन्नताओं के कारण कभी-कभी आप ख़ुद को उनसे दूर और अकेला महसूस करती हैं.

८. वह कमी या ग़लती, जो आसानी से आपके अंदर खोजी जा सकती है —

अ. कि आप केवल कुछ गिने-चुने दोस्तों के साथ ही उठती-बैठती हैं.

ब. कि आप बहुत अधिक शर्मीली हैं.

स. कि आप कभी भी नए लोगों से मिलने-जुलने की कोशिश नहीं करतीं.

द. कि आप बहुत ज़ोर से बोलती हैं.

९. आपके माता-पिता इस बात पर राज़ी हैं कि आप किसी भी तरह की पार्टी अरेंज कर सकती हैं. ऐसे में आप चुनेंगी —

अ. अपने एक दर्जन क़रीबी दोस्तों के साथ एक शानदार डिनर पार्टी.

ब. अपने घर के पिछवाड़े या छत पर एक ओपन एयर (खुले आसमान के नीचे) पार्टी,जिसमें आप सभी पहचान वालों और दोस्तों को बुलाती हैं.

स. आप कोई पार्टी नहीं चाहतीं बल्कि चाहती हैं कि उस पैसे से आपके माता-पिता कोई चीज़ ख़रीद कर आपको दे दें.

द. किसी विशेष विषय से जुड़ी पार्टी, जिसमें हर एक को ड्रेसअप होकर आना है.

१०. जब आप कोई पार्टी दे रही हैं तो आपकी सबसे बड़ी चिंता या डर यह होता है कि —

अ. सबके लिए खाना पूरा नहीं पड़ेगा.

ब. पार्टी में सब लोग अपने-अपने ग्रुप से चिपके रहेंगे बजाय इसके कि और लोगों से भी मिलें-जुलें.

स. पार्टी में आने वाला हरेक व्यक्ति आनंद नहीं उठा पाए.

द. क्या आप पार्टी के नाम पर मज़ाक कर रही हैं? चिंतित मत होइए बल्कि आनंद उठाइए. पार्टियां होती ही इसीलिए हैं.

आपने कितने अंक पाए

१.	अ. ३	ब. ४	स. १	द. २
२.	अ. ३	ब. २	स. १	द. ४
३.	अ. ४	ब. १	स. २	द. ३
४.	अ. ४	ब. ३	स. २	द. १
५.	अ. ४	ब. १	स. ३	द. २
६.	अ. ४	ब. १	स. ३	द. २
७.	अ. ३	ब. २	स. १	द. ४
८.	अ. २	ब. ४	स. ३	द. १
९.	अ. २	ब. ४	स. १	द. ३
१०.	अ. १	ब. २	स. ४	द. ३

प्राप्तांकों का अभिप्राय

३५ से ऊपर: आप सचमुच पार्टी की जान हैं. लोग झुंड में आपकी ओर आकर्षित होते हैं, लेकिन आपको हमेशा ही दुनिया में सबसे दिलचस्प व्यक्ति नहीं बने रहना है. बेहतर है कि कभी-कभी लोगों का केवल मन बहलाने के बजाय उनसे बातें करें.

२५ से ३४ के बीच: आप अवसर की मांग में पार्टी देना पसंद करती हैं, लेकिन इतनी खुली हुई नहीं हैं कि १०० लोगों को पार्टी में बुलाकर मेज़बानी कर सकें. पर आप बेशक़ पार्टियों के लिए सही मेहमान हैं, यद्यपि आप वहां बहुत अधिक मौज-मज़ा नहीं करतीं, फिर भी भली प्रकार जानतीं है कि कैसे समय को अच्छी तरह बिताया जाए.

१२ से २४ के बीच: पार्टी के नाम पर अपने कुछ क़रीबी दोस्तों के साथ आप अच्छी तरह समय बिता सकती हैं, लेकिन एक बड़ी-सी पार्टी के विचार से आपका मन झूम नहीं उठता. किसी पार्टी में जाकर अपने कुछ दोस्तों के साथ ही चिपके रहने के बजाय बेहतर है, और लोगों से भी घुलने-मिलने की कोशिश करें. जितने ज्यादा लोगों से आप मिलेंगी, उतना ही आपका संकोच कम होगा.

१२ के नीचे: ओह, वर्तमान में आप ठंडी साबित हुई हैं. निश्चय ही आप पार्टी योग्य नहीं हैं. अगर आप किसी पार्टी में जाएंगी भी तो अकेली पड़ जाएंगी, इसलिए अच्छा है, अभी सामाजिक स्थितियों से दूर रहें और अपने को पार्टी योग्य बनाने का प्रयत्न करें.

भूल सुधार

● हमारे दिसंबर '९४ (दुल्हन स्पेशल) के अंक में प्रकाशित हास्य लघु रचना 'एक रसोइए का प्रेम पत्र' के लेखक गिरीश पुरोहित का नाम भूलवश प्रकाशित नहीं हो सका, इसका हमें खेद है.

● दिसंबर अंक में ही प्रकाशित मेहंदी के डिज़ाइन्स में मुद्रा आर्ट्स के नाम से छपे ३० मेहंदी के डिज़ाइन्स प्रियंका जाजू के हैं. मुद्रा आर्ट्स का नाम भूलवश प्रकाशित हो गया, जिसका हमें खेद है.

● दिसंबर '९४ और जनवरी '९५ अंक में दो किश्तों में प्रकाशित कहानी 'अवैध सृजन' के लेखक मुकुंदलाल हैं. दूसरी किश्त में भूलवश लेखक का नाम गुरुबचन सिंह प्रकाशित हो गया है. कहानी के मूल लेखक मुकुंदलाल हैं.

पाठकों को हुई असुविधा के लिए हमें खेद है.

– संपादक

...शनल-मेरी सहेली व्यंजन प्रतियोगिता

तीनों विजेताओं को इनाम बहुत-बहुत मुबारक़ हो.

भुट्टे व मटर के ढोकले



...मग्री: १/२ सेर चने की दाल, १-१/२ छोटी ...म्मच सोड़ा, १/२ सेर कच्चे भुट्टे के दाने, ४ हरी ...र्च, १/२ छटांक अदरक, ४ छोटे चम्मच नमक, ... बड़े चम्मच काग़ज़ी नींबू का रस, १/२ छोटी ...म्मच राई, १५ पत्ती मीठा नीम, तलने के लिए ... या तेल.

...धि: दाल को कम-से-कम २ घंटे के लिए भिगो ... पीसकर ख़ूब फेंटें (जब तक कि दाल हल्की ... हो जाए), फिर उसमें सोड़ा डालकर उसके ऊपर ...बू का रस डालें. सोड़ा मिलाकर इसमें भुट्टे के ...ने, अदरक और हरी मिर्च काट कर डाल दें. ...क बडी चम्मच घी को गरम कर इसमें राई और ...ठा नीम डालकर दाल में मिला लें. ढोकले के ...ंचे में पानी डालकर खौलने के लिए रख दें. ...ंचे की तश्तरियों में घी लगाकर उसमें दाल ...ला दें और सांचे का पानी खौल जाने पर ...समें रख दें. क़रीब २० मिनट भपा कर निकाल लें.

इन ढोकलों को चटनी के साथ परोसें.

अर्नीता त्रिवेदी
द्वारा - श्री चन्द्र भूषण त्रिवेदी,
मो. बजरिया,
पोस्ट - सरायमीरा,
जिला - फ़र्रुख़ाबाद (उ.प्र.),
पिन - २०९७२७.

अरेबियन लोफ



सामग्रीः १ कप चावल (उबला हुआ), १ कप कटा हुआ टमाटर, आधा कप धनिया पत्ती, आधा कप दूध, ८ उबले हुए आलू, १/३ कप पावरोटी का चूरा, १-१/२ टेबल स्पून घी या मक्खन, १ कप कटा हुआ प्याज़, १ कप कटी शिमला मिर्च, १ चाय का चम्मच पिसी लाल मिर्च, २ चाय का चम्मच नींबू का रस, नमक स्वादानुसार.

विधिः तेल या घी में शिमला मिर्च और प्याज़ को एक साथ फ्राई कर लें और गैस पर से हटा दें. अब इसमें उबले चावल और बाक़ी सारी सामग्री ख़ूब अच्छी तरह मिला दें (केवल आलू और दूध के अलावा सब कुछ मिक्स कर लें). अब इस मिश्रण को किसी चिकनी डिश में डालकर १५०°C पर आधे घंटे के लिए ओवन में बेक कर लें. आधे घंटे बाद ८ उबले आलुओं को फोड़ कर उसमें घी और थोड़ा दूध डालकर अरेबियन लोफ पर डाल दें. अब आपका अरेबियन लोफ तैयार है. इसे टमाटर सूप या सॉस के साथ सर्व करें.

- बीना सुरेका
नेहा अपार्टमेन्ट, ७१०३,
आठगांव,
गोहाटी ७८१००१,
(असम).

भरवां खांडवी

सामग्रीः २०० ग्राम बेसन, डेढ़ कप खट्टा मट्ठा, लाल मिर्च पाउडर १/२ छोटा चम्मच, हल्दी १/२ छोटा चम्मच, नमक स्वादानुसार, चुटकी भर हींग, ताज़ा कसा नारियल, एक गुच्छा हरा धनिया, राई १ चम्मच, खड़ी लाल मिर्च ३-४, १ बड़ा चम्मच तेल.

विधिः बेसन में मट्ठा मिलाकर घोल तैयार करें.



घोल में हल्दी, मिर्च पाउडर, नमक, हींग तथा २ छोटे चम्मच तेल मिलाकर अच्छी तरह से चलाएं ताकि फुटकी न रहे. अब मिश्रण को कड़ाही में डालकर धीमी आंच पर पकाएं और बराबर चलाती रहें ताकि गांठें न पड़ें. जब मिश्रण किनारे छोड़ने लगे तो समझें कि पक गया है. बेसन ठीक तरह से पकने पर ही खांडवी अच्छी बनती है. एक ट्रे में तेल लगाकर बेसन के पके घोल को उसमें डालें तथा एक चपटी तली की कटोरी में तेल लगाकर कटोरी की तली की सहायता से मिश्रण ट्रे में एक सार फैला दें. कटा हरा धनिया, बारीक़ कटी हरी मिर्च तथा कसे नारियल को मिश्रण पर बुरक दें तथा थोड़ा जमने दें. अब मिश्रण की डेढ़ इंच चौड़ी पट्टियां काट लें. एक-एक पट्टी को एक सिरे से रोल करना शुरू करें. सभी पट्टियां इसी तरह रोल कर लें. एक प्लेट में रोल रखें. एक बड़ा चम्मच तेल गर्म करें तथा इसमें राई, मीठी नीम पत्ता तथा खड़ी लाल मिर्च डालकर चटकने दें. गर्म बघार रोल्स के ऊपर डाल दें. कसा ताज़ा नारियल बुरककर हरे धनिये की चटनी के साथ गर्मागर्म परोसें.

- नलिनी कुशवंशी
१९८, गांधी मार्केट,
लश्कर, ग्वालियर,
पिन - ४७४००१.

ख़याली पुलाव

—एस. सुरेश



मेरे प्यारे पाठको, आपने देश-विदेश के कई प्रकार के पुलाव (शाकाहारी-मांसाहारी) खाए होंगे, पर एक पुलाव ऐसा भी है, जो कि हर शख़्स पकाता है, परंतु वह खा नहीं पाता. मैंने तो कई बार इस ख़याली पुलाव को पकाने की कोशिश की, परंतु यह आज तक नहीं पक सका. हो सकता है, मुझे पकाने का सही तरीक़ा मालूम न हो. यूं मेरी बीवीजी कहती हैं कि तुम्हें तो खिचड़ी तक बहुत ढंग से बनानी आती है. यहां तक कि सलाद भी. छोड़िए इन बातों को. मैं भी बिलावजह अपने मुंह मियां मिट्ठू बनने लगा.

ख़ैर, जो भी हो, कॉलेज के दिनों में मैंने सांवरी-सलोनी-सी एक लड़की को देखकर ख़याली पुलाव पकाना शुरू कर दिया. नतीज़ा यह निकला कि जब तक मेरा ख़याली पुलाव पकता, तब तक वह सांवरी-सलोनी अपने प्रेमी के साथ भाग गई और उसने अपनी नई दुनिया बसा ली. जीवन में यह पुलाव पकाने की इच्छा विवाह के पंद्रह वर्ष बीत जाने के बाद भी उसी तरह क़ायम है, जिस तरह पंद्रह वर्ष पूर्व थी. वजह सीधी-सी है कि मेरे और पत्नी के ख़यालों में अंतर है, इसलिए दोनों के ख़याल आपस में टकराकर अपना अस्तित्व खो देते हैं और पुलाव कच्चा ही रह जाता है.

कुछ लोग ख़याली पुलाव को पकाने में निपुण होते हैं, जैसे कि हमारे एक मित्र कचौड़ीमल चटनीदास ने एक ख़ूबसूरत-सी महिला जिलेबिया को देखते ही ख़याली पुलाव पकाया और सिर्फ़ पकाया ही नहीं, खाया भी. अब वह महिला उसकी बीवी है. यह ख़ूबी वैसे बहुत कम लोगों में पाई जाती है कि जो पकाना और खाना, दोनों जानता हो.

अपने ख़याली पुलाव पकाने की असफलता को लेकर मैं निराश नहीं हुआ बल्कि इसे मैंने अपने शोध का विषय बनाया और सोचा, क्यों न कुछ सफल लोगों के ख़याली पुलाव पकाने के तरीक़ों को जानूं ताकि मैं पका भी सकूं और खा भी सकूं.

इस विषय का श्री गणेशाय मैंने अपनी पत्नी से ही किया. पूछा कि

"पति के बारे में तुम्हारे ख़याल कैसे थे?"

पत्नी ने कहा, "मैं तो यही सोचती थी कि मुझे अपने पड़ोसी चोरूभाई डाकासिंह जैसा पति मिले, जो धन-सम्पत्ति, मोटर-गाड़ी आदि कई चीज़ों का मालिक हो ताकि मैं मालकिन बनी आराम फरमाऊं, न कि तुम्हारे जैसा एक अदना-सा क्लर्क, जो कि अपनी तनख़्वाह से सही ढंग से घर भी नहीं चला पाता. न ऊपर की आमदनी, न कुछ. बस, गिने-गिनाए पैसे. उसी में गुज़र करो, पेट भरो और ऊपर से बच्चों की पढ़ाई का भी ख़र्च."

पत्नी की बात का मैंने बुरा नहीं माना, क्योंकि हर भारतीय पत्नी को अपने पति की बुराई करने का संवैधानिक अधिकार है. आख़िर वे भी स्वतंत्र भारत की स्वतंत्र तस्वीर हैं, नागरिक हैं.

अपनी पत्नी की प्रतिक्रिया से मैं निराश भी नहीं हुआ बल्कि मुझे तो प्रेरणा मिली. इसी प्रेरणा के तहत मैं जा पहुंचा चोरूभाई डाकासिंह के घर. दरवाज़े पर पहुंचते ही उनकी पत्नी ने मुस्कुराकर मेरा स्वागत किया और कहा,

"अंदर तो आइए आप, श्रीमान पड़ोसी."

मैंने पूछा, "चोरू. जी घर पर हैं या नहीं? मुझे ज़रा उनसे कुछ काम था."

"नहीं, वे तो नहीं हैं. फिलहाल आप अंदर तो आइए. आप कोई ग़ैर तो हैं नहीं. आख़िर आप हमारे एक सज्जन पड़ोसी हैं और फिर मुसीबत में तो एक पड़ोसी दूसरे पड़ोसी के काम आता है."

मैंने सोचा, क्यों न इसी बहाने चोरूभाई की पत्नी से भी अपने शोध -विषय पर प्रश्न कर लूं? मौक़ा भी अच्छा है.

मैंने कहा, "बात दरअसल यह है भाभीजी कि मैं एक विषय पर शोध कर रहा हूं और मैं सोचता हूं कि अपने इस शोध को मैं अपने मुहल्ले से ही क्यों न शुरू करूं?"

उन्होंने कहा, "पूछिए! पूछिए, आपको मेरे पति से जो बातें पूछनी हैं, वे भी पूछिए. मैं उत्तर दे दूंगी. आप निःसंकोच पूछिए."

आख़िर मैंने प्रश्न कर ही दिया कि "शादी से पहले आपके ख़यालों में कैसा पति पाने की तमन्ना थी? क्या आपकी तमन्ना के मुताबिक़ चोरूभाई जी सटीक बैठे हैं?"

उन्होंने कहा, "मेरी तमन्ना में, मेरे ख़यालों में एक ऐसा पति था, जो कि ठीक आप से मिलता-जुलता था. भोला-भाला, सीधा-साधा, नेक, ईमानदार, शरीफ़ इंसान, जो कि अपनी पत्नी की कमियों को भी कभी गंभीरता से नहीं लेता. एक मेरे वो हैं, जिन्हें दिन-रात यही सूझता रहता है कि किस चीज़ में क्या मिलाएं कि मुनाफ़ा दुगुना हो जाए यानी हींग लगे न फिटकिरी, रंग चोखा आ जाए."

अपनी इतनी सारी तारीफ़ों को सुनकर मैं ख़ुश नहीं हुआ, क्योंकि मेरे शोध का विषय बेजान-सा हो गया था और मैं सब कुछ समझ चुका था.

इस बात से यह स्पष्ट हो गया कि सभी अपनी इच्छा के अनुसार, अपनी पसंद के अनुसार, अपनी सूझबूझ के अनुसार ख़याली पुलाव पकाते हैं. किसी का पक जाता है, किसी का नहीं पकता.

मैं तो इस नतीज़े पर पहुंचा हूं कि जब हमें ख़याली पुलाव पकाना ही है तो क्यों न अच्छा ख़याली पुलाव पकाएं. ख़राब या बेस्वाद पुलाव पकाएंगे तो सेहत भी ख़राब होगी और कोई फ़ायदा भी नहीं होगा.


एहसास
स्पर्श का
NIVEA
body
NIVEA
body
NIVEA
body
LOTION
आप चाहें, बस वही स्पर्श.

मेरी सहेली - जॉनसन एण्ड जॉनसन 'बेबी ऑफ़ द मंथ' प्रतियोगिता



घोषित किया जाता है कि **'मेरी सहेली'** व **'जॉनसन एण्ड जॉनसन'** द्वारा आयोजित **'बेबी ऑफ़ दि मंथ'** प्रतियोगिता में माह **फरवरी, १९९५** के लिए **शीना** को 'बेबी ऑफ़ दि मंथ' चुना गया. बधाई!

प्रतियोगिता, जिसमें भाग लेना न भूलें

'मेरी सहेली' व **'जॉनसन एण्ड जॉनसन'** की ओर से आपके बच्चे के लिए है यह विशेष पन्ना. अपनी प्रविष्टियां तुरंत भेजें. हो सकता है, आपका बच्चा ही घोषित हो - **'बेबी ऑफ़ दि मंथ'.**

इसके लिए आपको करना क्या है?

- अपने बच्चे का ५ × ७ इंच आकार का एक रंगीन छायाचित्र भेजें.
- छायाचित्र स्पष्ट हो और सिर्फ़ बच्चे का ही हो.
- बच्चे की उम्र ६ माह से २ साल के मध्य हो.
- हर छायाचित्र के साथ दिया गया कूपन लगाना आवश्यक है.
- इसके साथ ही एक खुशख़बरी... प्रत्येक माह 'बेबी ऑफ़ दि मंथ' को 'जॉनसन एण्ड जॉनसन' की ओर से दिया जाएगा एक सरप्राइज़ गिफ्ट.
- हर माह का कूपन साथ में दी गई समय सीमा तक ही मान्य होगा. आप दोबारा भाग ले सकती हैं, लेकिन नये कूपन के साथ.
- संपादक का निर्णय ही अंतिम निर्णय होगा, अतः इस सम्बंध में पत्र-व्यवहार न करें.

मेरी सहेली - जॉनसन एण्ड जॉनसन
'बेबी ऑफ़ दि मंथ' प्रतियोगिता नं. ७

बच्चे का नाम - ____________________

जन्म तिथि - ____________________

लिंग - ____________________

मां का नाम - ____________________

पता - ____________________

____

फोन नं. - ____________________

यह कूपन सिर्फ़ मार्च अंक के लिए मान्य है. यह हमारे पास दिनांक ५ फरवरी '९५ तक पहुंच जाना चाहिए.

हमारा पता है:
मेरी सहेली -'बेबी ऑफ़ दि मंथ' प्रतियोगिता (७)
द्वारा - पायोनियर बुक कं. प्रा. लि., सी-१४, रॉयल इंडस्ट्रियल एस्टेट, ५-बी, नायगांव क्रॉस रोड, वडाला, बम्बई - ३१.

कहानी

समाधान

— शोभा मेहरोत्रा

> **भैया तो बर्फ़-सी ठंडी मृत्यु का आलिंगन कर मर्मांतक पीड़ा से मुक्त हो गए, पर निरुपाय माता-पिता, जीवन-मृत्यु की त्रासदी से अनभिज्ञ नेहा और वैधव्य की श्वेत चादर ओढ़े हुए पत्नी को चिरवियोग की त्रासदी सौंप गए.**

आज फिर नेहा के उसी प्रश्न ने अंतरमन को बेध कर रख दिया, "चाचा आप पापा को लेने कब जाएंगे?" काश, नन्हीं-सी जान को वास्तविकता का बोध होता. यह मासूमियत भी कितनी निर्दोष थी. पांच वर्षीया नेहा जीवन का वह भयावह अंत जान ही न पाई, जिसे मृत्यु कहते हैं. मैं भी कहां जानता था. भैया को तिल-तिल कर मरते न देखा होता तो भला मैं भी क्या जानता कि मृत्यु के क्रूर पंजे कितने घातक होते हैं, जो केवल एक प्राणी को ले कर ही नहीं चले जाते वरन् उसके पीछे रह जाने वाले परिवार के सदस्यों को भी जीवित ही नर्क में झोंक देते हैं.

भैया तो बर्फ़-सी ठंडी मृत्यु का आलिंगन कर मर्मांतक पीड़ा से मुक्त हो गए, पर निरुपाय माता-पिता, जीवन-मृत्यु की त्रासदी से अनभिज्ञ नेहा और वैधव्य की श्वेत चादर ओढ़े हुए पत्नी को चिरवियोग की त्रासदी सौंप गए. भैया-भाभी का प्रेम विवाह हुआ था और दुर्भाग्य ने दोनों बार मुझे ही उनके जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका सौंपी थी. भैया के प्रेम का भी मैं ही साक्षी था. मुझे अबोध जान वे निर्भय भाव से प्रेमपत्रों का आदान-प्रदान करवाया करते थे. अंत में मैं ही उनकी पल-पल निकट आती मृत्यु का भी साक्षी बना. मां और भाभी तो अंत तक न जान सकी थीं कि उन्हें कैंसर था.

अंत तक उन्हें आशा बनी रही कि भैया स्वस्थ हो कर अस्पताल से लौट आएंगे. पूजा-पाठ, मंदिर, मस्जिद कुछ भी तो नहीं छोड़ा गया. भाभी ही क्यों, घर के सभी सदस्य किसी-न-किसी चमत्कार की आशा में जी रहे थे. मिर्ज़ापुर रहने वाले मौसेरे भाई गोपाल को किसी ने बताया कि नवभारत टाइम्स में किसी लेख में कैंसर के शर्तिया इलाज के विषय में कोई लेख निकला है. गोपाल भैया उसी क्षण से समाचार पत्र खोजने लगे. चार घंटे के अथक परिश्रम के पश्चात पांच माह पूर्व प्रकाशित वह इच्छित लेख मिला. लेख में चिकित्सक का केवल नाम भर था. लेख की कटिंग ले कर भैया उसी क्षण टैक्सी से लखनऊ रवाना हो



गए. सीधे अख़बार के दफ़्तर पहुंचे, डॉक्टर का पता मांगा. संयोग से डॉक्टर लखनऊ के ही थे. तुरंत उनसे मिले. समस्त रिपोर्ट देख कर उनके मुख पर नैराश्य छा गया. संभवतः आगत मृत्यु का एहसास वे कर चुके थे, किन्तु सांत्वना के लिए उन्होंने एक दवा दे दी. गोपाल भैया दवा लेकर यथाशीघ्र अस्पताल पहुंचे, किन्तु तब तक जीवन-मृत्यु से जूझते भैया 'कोमा' में जा चुके थे.सब हाथ मल कर रह गए.

अपूर्व भैया की मृत्यु से दो दिन पूर्व पापा ने मां से कहा था,"अब कुछ नहीं हो सकता,शान्ति के लिए पाठ करो." प्रत्युत्तर में मां बौखला कर गरज पड़ीं, "शर्म नहीं आती जवान बेटे के लिए ऐसा कहते?"

पापा ने अपराधी की भांति गर्दन झुका ली. क्लांत स्वर में बोले, "अपूर्व की मां, जो रिश्ता तुम्हारा उससे है, वही मेरा भी है,पर जो सत्य है, उसका सामना करो."

मां छटपटाईं. गला आवेग से रुंध गया. "ऐसा अशुभ न कहो. ईश्वर इतना अन्यायी नहीं है. वह हमें इतना बड़ा दुःख न देगा." मां अब भी आशान्वित थीं, किन्तु पापा के मुख पर अंकित मृत्यु की स्याही एकदम स्पष्ट थी.

अपूर्व भैया को यदा-कदा पेट में भयंकर पीड़ा होती थी, जिसे गैस से उत्पन्न दर्द मान कर भैया दर्द निवारक गोली खा लिया करते थे. यों भी भैया बड़े लापरवाह जीव थे. मां कहतीं, "डॉक्टर को दिखा क्यों नहीं लेता? पेट में अक्सर ही दर्द उठता है." प्रत्युत्तर में भैया विनोद से कहते, "डॉक्टर तो बस रोग बताकर पैसा एठेंगे. मुझे कुछ नहीं हुआ. सभी को कभी-कभी पेट दर्द होता ही है. तुम चिन्ता न करो, मैं मरने वाला नहीं." मां बड़बड़ाते हुए वहां से हट जातीं. भैया बड़े हंसमुख थे. एक बच्ची के पिता बन जाने के पश्चात् भी उनका स्वभावगत बचपना क़ायम था. प्रतिपल हंसते-मुस्कुराते, भाभी को छेड़ते-हंसाते-रुलाते रहते थे.

नेहा का घोड़ा बन कर सारे घर में चक्कर लगाते. भैया के लाड़-प्यार ने नेहा को इतना बिगाड़ दिया था कि भैया को बैंक से लौटते ही वह घोड़ा बना कर ही दम लेती. मां के डांटने पर दहाड़ मार कर रोती. फिर प्रारम्भ होता पिता-पुत्री का रूठने-मनाने का लंबा सिलसिला, जिससे भाभी बहुधा चिढ़ जाती.

कितना ख़ुशहाल घर था हमारा. मनोमालिन्य की परछाईं तक न थी. भैया बैंक में प्रबंधक थे. उनका बैंक शहर से दूर था, अतः वे शीघ्र घर से निकल जाते और रास्ते में पड़ने वाले मित्रों-संबंधियों को खटखटा आते. छुट्टी के दिन घर में उत्सव की-सी धूम मची रहती. तमाम लोग घेरे रहते. मां और भाभी सारे दिन अतिथियों की आव-भगत में

एक ओर कुआं तो दूसरी ओर खाई. दोनों ओर मृत्यु अपने डरावने पंजे फैलाए, घात लगाए बैठी थी. रक्त वमन करते देखना होगा या फिर दर्द से छटपटाते...

व्यस्त रहतीं.

वही पेट दर्द धीरे-धीरे बढ़ता गया. जांच करवाने से पता चला कि पित्ताशय में पथरी है. भैया सुन कर हंस पड़े, "अब पेट के अन्दर भी कंकड़-पत्थर होने लगे. कहीं हीरा न निकले." यथासमय ऑपरेशन हुआ. हीरा तो क्या,हां पथरी में मवाद पड़ जाने से वह साधारण पथरी कैंसर में परिवर्तित हो चुकी थी. तुरंत लखनऊ के संजय गांधी इन्स्टीट्यूट में भर्ती करवाया गया, किन्तु अब तक बड़ी देर हो चुकी थी. मृत्यु को धोखा देने का प्रयास जारी रहा. हम दवा-दुआ के ज़ोर से मृत्यु को जितने दिन टाल सकते थे, टालने का प्रयास करने लगे.

अपूर्व भैया को अपनी बीमारी की गम्भीरता का एहसास तक न था. वे अस्पताल के वातानुकूलित प्राइवेट कमरे में ख़ूब प्रसन्न थे. मिलने आने वालों से हंस-हंस कर बातें करते. डॉक्टरों से मज़ाक करते. हम सब भी उनके समक्ष सामान्य बने रहते. मां और भाभी को तो कुछ पता ही न था.

क्षण-प्रतिक्षण काल उनकी ओर बढ़ रहा था. हम सब निरुपाय हो क्षीण होती सांसों को गिन रहे थे. जीवन के प्रति सांसों का अनुबंध कितना क्षणिक है,यह तभी मैं जान पाया. डॉक्टर ने स्पष्ट बता दिया था कि अब कुछ ही दिन शेष हैं, पर मन अब भी सत्य को स्वीकार नहीं रहा था.

किसी ने बताया कि आलमबाग के आगे चमत्कारी बाबा रहते हैं. उनके प्रसाद से मुर्दे भी जी उठते हैं. आधी रात को भाग कर वहां भी पहुंचे. बाबा ने भैया की कुण्डली देखी. वे विचार में डूब गए. पापा की आशान्वित पनियाई आंखों से वे आंख न मिला सके. जवान बेटे के अब कुछ ही घंटे शेष रह गए हैं, यह उस असांसारिक औघड़ बाबा के मुख से भी न निकल सका. निःशब्द एक चुटकी राख थमा वे समाधि में लीन हो गए.

आशा की राख, पसीने से तर हथेली में भींचे पापा हांफते हुए अस्पताल पहुंचे. राख जब अपूर्व भैया के मस्तक पर लगाई तो सदा हंसते रहने वाले भैया फूट-फूट कर रोने लगे. कट्टर नास्तिक-वैज्ञानिक पापा के समस्त तर्क युवा पुत्र को मृत्यु की गोद में जाते देख तिरोहित हो चुके थे. जिसने जीवन भर ढोंग, आडम्बरों की भर्त्सना की, उसी ने आज पुत्र के जीवन के लिए उनके द्वार पर झोली फैलाई. भैया अपनी पीड़ा से कम पापा के दुःख से अधिक व्याकुल थे.

हमारा परिवार अभिजात्य वर्ग का बुद्धिजीवी परिवार था. मां स्वयं विदुषी थीं, भाभी विज्ञान की शोध छात्रा थीं, घर में अंधविश्वास न था, किन्तु भैया की बीमारी ने समस्त बुद्धिविवेक का अपहरण कर लिया. मां व भाभी निरक्षर स्त्री की भांति जो जैसा बताता,करतीं. मृत्यु को टालने के लिए घर में महा मृत्युंजय जाप निरंतर हो रहा था.

पर मृत्यु को कोई कब तक छल सका है. अपूर्व भैया की किडनी ने काम करना बंद कर दिया. प्रति सप्ताह उन्हें डायलिसिस पर रखा जाने लगा. मृत्यु के दो दिन पूर्व डॉक्टरों ने स्पष्ट बता दिया कि किडनी का आकार अब काफ़ी बड़ा हो गया है. यदि अब उन्हें डायलिसिस पर रखा गया तो रक्त चढ़ते ही किडनी फट जाएगी. तब ख़ून की भयंकर उल्टियां होंगी और रोगी उल्टी करते-करते मर जाएगा और यदि डायलिसिस नहीं दिया गया तो रक्त में यूरिया की मात्रा निरंतर बढ़ती जाएगी और मृत्यु हो जाएगी.

एक ओर कुआं तो दूसरी ओर खाई. दोनों ओर मृत्यु अपने डरावने पंजे फैलाए, घात लगाए बैठी थी. रक्त वमन करते देखना होगा या फिर दर्द से छटपटाते, कोमा में जाते देखना होगा. तीसरा विकल्प न था. काश,हमारे वंश में इच्छामृत्यु की सुविधा होती. जब मृत्यु अवश्यभावी है, कम-से-कम तब तो मनुष्य मृत्यु का शांतिपूर्वक आलिंगन कर पाता, किन्तु यहां तो ऐसा भी अपने हाथ में न था.

अंत में डॉक्टरों से विचार-विमर्श के उपरान्त, डायलिसिस न देने का निश्चय किया गया. देखते ही देखते अपूर्व भैया रक्तपीड़ा से तड़पने लगे. ज्यों-ज्यों रक्त में यूरिया की मात्रा बढ़ती जाती, हालत बिगड़ती जाती. हम सब विवश काठ बने देखते रहे. शोक विह्वल भाभी के मुख पर आगत वैधव्य की करुण कथा अंकित थी. माता-पिता स्तब्ध खड़े रह गए. भैया कोमा की स्थिति में चले गए. अब न तड़प थी,न छटपटाहट. निश्चल पड़ी देह डॉक्टरों के मतानुसार जीवित थी, जिसमें आती-जाती श्वासों के अतिरिक्त जीवन का कोई लक्षण न था.

दो घंटे के पश्चात् भैया सांसों के बन्धन से भी मुक्त हो गए. भैया तो मुक्ति पा गए, किंतु शेष रह गए हम पांच प्राणी,मृत्यु से भी घातक वेदना को सहन करने के लिए.

क्षण-क्षण मूर्छित होती मां और भाभी को संभालते मुझे रोने का भी अवकाश न था. वृद्ध पिता के


ईश्वर ने मनुष्य को बनाया,
उसे सुन्दर तथा निरोगी
बनाने में सहायता की हमने.
रामतीर्थ
ब्राम्ही तेल
प्रकृति की एक उत्तम भेंट
रामतीर्थ ब्राम्ही तेल

अशक्त कन्धों पर युवा पुत्र की अर्थी निकली. २६ वर्षीया भाभी के माथे पर वैधव्य की अमिट राख मल दी गई. समस्त त्रासदी से अनभिज्ञ नन्हीं नेहा अब भी पिता के स्वास्थ्य के लिए ईश्वर से याचना करती, जिसे सहृदय प्रतिवेशी भैया का शव घर आते ही अपने घर उठा ले गए थे और जो अब तक इसी भ्रम में थी कि उसके पिता अस्पताल में हैं.

वह दिन में कई बार मुझसे कहती — "चाचा आप मुझे पापा के पास ले चलिए, अब वे ठीक हो गए होंगे. उन्हें घर लाइए."

"हां बेटा, हम चलेंगे...", आगे के शब्द गले में ही अवरुद्ध हो जाते. मैं नेहा को अंक में समेट कर सामान्य दिखने का असफल अभिनय करता.

एक-एक दिन घिसट-घिसट कर सरक रहा था. घर के प्रत्येक सदस्य के मुख पर मानो मृत्यु अपनी काली परछाईं छोड़ गई थीं. शोक-संवेदना प्रगट करने आए मित्र प्रतिवेशी अनजाने ही स्मृति की राख में दबी दुःखद चिंगारी को हवा दे जाते. हृदय का घाव हरा हो जाता. भाभी संज्ञाशून्य हो जातीं, मां पथरा जातीं. पिता जी अन्दर ही अन्दर घुटते रहते.

यह शोक समय के मरहम से भरने वाला न था. प्रतिदिन खाने की मेज पर उनका ख़ाली कोना उनके न रहने की पुष्टि करता. कोई भी ठीक से न खा पाता.

नेहा समझदार होते ही स्वयं के अनाथ होने का सत्य जान जाएगी. भाभी की पहाड़-सी ज़िन्दगी, बिन पतवार की नाव की भांति मंझधार में डूब जाएगी. हम सब भाभी को सामान्य रखने का प्रयत्न करते, पर निष्फल रहते.

भाभी को भैया के बैंक में नौकरी मिल गई. घर से बाहर निकलने से उनका कुछ ध्यान बटने लगा. नेहा पूर्ववत् स्कूल जाने लगी. भाभी उसकी पढ़ाई-लिखाई में व्यस्त रहने लगी.

कुछ माह पश्चात् भाभी के माता-पिता ने उन्हें अपने साथ ले जाना चाहा, किन्तु भाभी ने दृढ़ शब्दों में इन्कार कर दिया — "पुत्र के न रहने पर जिन सास-ससुर ने मुझे सम्बन्ध दिया, उनका घर मैं कदापि नहीं छोड़ूंगी. अब ये ही मेरे माता-पिता हैं और मैं ही इनका अपूर्व हूं." शोकाकुल माता-पिता, पुत्री के उत्तर से अवश्य आहत हुए, किन्तु मन ही मन उन्होंने उसके विचारों की सराहना भी की.

कुछ माह व्यतीत होते ही मां ने एकांत जुटते ही मुझे घेरा,

"अनुज अब तुम ही इस घर के अपूर्व हो. हमारे शास्त्रों में भी युवा विधवा भाभी से देवर का विवाह मान्य है. यदि तुम साहस कर अपनी भाभी से विवाह कर सको तो नेहा अनाथ होने से बच सकती है."

सुन कर मैं अवाक् रह गया. यद्यपि मैं भाभी व नेहा के भविष्य की चिंता में घुला जा रहा था, किंतु मैंने स्वप्न में भी यह समाधान न सोचा था. हर बार यही विचार मन में आता था कि किसी योग्य वर से भाभी का विवाह करके उसका जीवन संवार दूंगा. यही बात जब मां के समक्ष रखी तो वे शान्त स्वर में बोलीं, मैंने भी पहले ऐसा ही सोचा था, किन्तु क्या कोई भी अनजान पुरुष नेहा को पिता का प्यार दे सकेगा?

> **"अनुज, कुछ समस्याओं के समाधान बहुत सरल व मन मुताबिक़ नहीं होते. यद्यपि मेरे मन में भी वही भाव है, जैसे तुम्हारे मेरे प्रति हैं. मैं भी किसी प्रकार अपने मन को नहीं समझा पा रही हूं..."**

नेहा को हम अपने पास रख लेंगे.

"तब वह माता-पिता दोनों को खोकर एकदम ही अनाथ हो जाएगी." मां के स्वर में विवशता थी.

तभी भाभी वहां आ गई और वह प्रसंग वहीं का वहीं रह गया. सारी रात मैं अपने मन को मथता रहा. भाभी मेरी समवयस्क थीं, किंतु सामान्य हास्य-विनोद के अतिरिक्त हमारे बीच शालीन शिष्ट संबन्ध थे. देवर-भाभी वाली गहन आत्मीयता के स्थान पर कमोबेश भाई-बहन वाला सरल स्निग्ध सहयोगी भाव अधिक था. भाभी मुझसे मित्रवत् व्यवहार करती थीं. उनके प्रति मेरे मन में प्रेम से अधिक श्रद्धा थी, इसीलिए वे मुझे भाभी-सी मादक नहीं अपितु बहन-सी निच्छल लगती थीं. उनका स्नेह परजाई जैसा कम-मांजाई जैसा अधिक था. मेरे अवगुणों पर बहन की भांति पर्दा डालना, पापा के क्रोध के समक्ष ढाल बन जाना, भैया से छुपा कर रुपया-पैसा देना. मुझे आज भी वह दिन याद है, जब मोहल्ले के लड़ाई-झगड़े में मैं भी शामिल था. बात पुलिस तक पहुंच गई थी. मेरा भी नाम रिपोर्ट में था, किंतु भाभी ने अपने पुलिस अधिकारी भाई के सहयोग से मुझे साफ़ बचा लिया. किसी को कानोंकान ख़बर न हुई अन्यथा मेरा कैरियर, मेरा भविष्य सब मिट्टी में मिल चुका होता.

जितना मन मथता, उतनी ही भावनाओं की शल्य चिकित्सा होती और सत्य उजागर होता. भाभी के प्रति हृदय के हर कोने में श्रद्धा थी, प्रेम व स्नेह था, किंतु कामना, वासना लेशमात्र न थी. वह पूजनीय थीं, भोग्या नहीं. उनका सौन्दर्य देवी मात्र का सौन्दर्य था, अंकशायिनी प्रेयसी का नहीं. किन्तु विधाता ने मुझे जिस चक्रव्यूह में ला खड़ा किया है, वहां नेहा के भविष्य का प्रश्न मुंह बाए खड़ा है, जिसका एक मात्र व्यावहारिक समाधान वही था, जो मां ने सुझाया था, पर उसके लिए मेरा मानस किसी भांति तैयार न था.

क्या विवाह ही एकमात्र समाधान है? क्या मैं नेहा को गोद लेकर आजीवन अविवाहित नहीं रह सकता? क्या भैया की अंतिम निशानी के लिए हम यह क़ुर्बानी नहीं दे सकते? प्रश्नों से घबरा कर आंखें बन्द कर लेता हूं.

अंत में सदा की भांति मुझे भाभी के समक्ष ही अपना हृदय खोलना पड़ा. भाभी ने विचार करने के लिए एक सप्ताह का समय मांगा. इस बीच मैं ऊहापोह में रहा. पर एक दिन स्वयं ही भाभी ने दृढ़ शब्दों में कहा — "अनुज, कुछ समस्याओं के समाधान बहुत सरल व मन मुताबिक़ नहीं होते. यद्यपि मेरे मन में भी वही भाव तुम्हारे प्रति हैं, जैसे तुम्हारे मेरे प्रति हैं. मैं भी किसी प्रकार अपने मन को नहीं समझा पा रही हूं, किन्तु इस घर में बने रहने के लिए मैं मां जी का निर्णय भी स्वीकार कर लूंगी. नेहा के भविष्य के लिए तुम्हें ही उसके पिता की भूमिका का निर्वाह करना चाहिए. सामाजिक मर्यादा के पालन, माता-पिता की ख़ुशी व नेहा के लिए हमें इतना त्याग करना ही पड़ेगा. तुम्हारे प्रति मेरे मन में मित्रवत् भाव हैं. तुम्हें पति के रूप में स्वीकार करना मेरे लिए कठिन है. फिर भी मैं तुम्हारे नाम की बिंदी लगाने को तैयार हूं. तुम भी मुझे पत्नी के रूप में स्वीकार कर लो. फिर हम मित्रवत् रहने के लिए स्वतंत्र रहेंगे. आगे की बातें हम भविष्य के हाथों सौंप देंगे. वह जो भी निर्णय करेगा, हम स्वीकार कर लेंगे."

मुझे लगा कि भाभी के विचार कितने स्पष्ट हैं. वे कितनी साहसी व समझदार हैं. बिना लाग-लपेट के उन्होंने सत्य को स्वीकार कर लिया, जबकि मैं उधेड़बुन में लगा रहा. इसी को विरक्ति कहते हैं. संसार में रहते हुए सांसारिक, सामाजिक नियमों का पालन करते हुए सर्वथा निर्लिप्त रहना ही साधुता है. भाभी मुझसे कहीं अधिक सक्षम, सामर्थ्यवान व उदार हैं. वे मेरी तरह विचलित नहीं होतीं. स्थिति से पलायन नहीं करतीं. सत्य को देखने, समझने व सहने की शक्ति है, तो काम वासना में डूबे बिना भी दांपत्य का निर्वाह हो सकता है. ऐसा तो मैंने कभी सोचा भी न था, पर यह कैसा सुंदर-सरल समाधान था.

सादे समारोह में हमारा विवाह हो गया. भाभी पूर्ववत् अपने शोध में व्यस्त हो गईं और मैं अपनी नौकरी में. नेहा सत्य जानकर विचलित नहीं हुई, क्योंकि शायद यही एकमात्र व्यावहारिक समाधान था. ●



घड़ी
डिटर्जेंट
पहले इस्तेमाल करें
फिर विश्वास करें
पसन्द
न आने पर
वापसी की
गारंटी
घड़ी
घड़ी
डिटर्जेंट केक
कानपुर ट्रेडिंग कम्पनी प्रा० लि०
117/H-2/202, पाण्डु नगर
SATURN (KANPUR)


ये है एल्यूमीनियम फ़ॉइल. जिसमें सीलबंद हैं जबरदस्त क्षमता
और असरकारक शक्ति. जो मच्छरों को मार भगाए. और आपको
चैन की नींद सुलाए... रात भर !
jet
जेट हाइ-पावर मैट्स
मच्छरों के
खिलाफ
फ़ौलादी
सुरक्षा!

विस्तृत नभ का कोना-कोना

मेरा तो अपना होना

-अंजना पोहनकर



आं[illegible]

[illegible]

[illegible] आज की नारी हरे-भरे पेड़ देखती है तो उसे आकाश दिख जाता है. पेड़-पौधे, पत्ते, फूल देखे, न देखे, लेकिन शाख पर बैठी चिड़िया ज़रूर देखे, उसे आकाश दिख जाएगा.

स्त्री का अपना स्वतंत्र व्यक्तित्व उसकी स्वेच्छाचारिता माना जाए और वह पुरुष का अंधानुकरण करती रहे, इसका विरोध होना चाहिए. भारतीय लेखिका महादेवी वर्मा याद आ रही हैं. वे अपने आचरण में भी विद्रोहिणी रहीं. आलोचनाओं की परवाह न करते हुए अकेले रहने का निर्णय लिया था. आपसी रिश्तों को सार्थकता और गहरे अर्थ मिलें, ऐसा उनका कहना था. उनकी अधिकतर पुस्तकें नारी-समस्याओं के बारे में हैं. उस समय की नारी को अपनी स्थिति से उबारने पर भी लिखी हैं. उस समय की स्थिति यों थी —

विस्तृत नभ का कोई कोना,
मेरा न कभी अपना होना.

अब आज की नारी इसी जज़्बे को कुछ इस तरह से कहेगी —

विस्तृत नभ का कोना-कोना,
मेरा तो अपना होना.

और फिर इसी कोने से वह अपने परिवेश को बदल सकती है. कहते हैं, दर्पण का उपयोग तभी तक है, जब तक वह कोई आकृति प्रतिबिंबित करता है वरना उसे निरर्थक समझकर फेंक देते हैं. इसी तरह अमृता प्रीतम और इस्मत चुगताई ने अपनी ज़िंदगियां अपने ढंग से जी हैं. दुर्गा, लक्ष्मी,

आज की नारी हरे-भरे पेड़ देखती है तो उसे आकाश दिख जाता है. पेड़-पौधे, पत्ते, फूल देखे, न देखे, लेकिन शाख पर बैठी चिड़िया ज़रूर देखे, उसे आकाश दिख जाएगा.

सरस्वती, नारी का तेजोमय रूप और क्या हो सकता है।

[illegible]

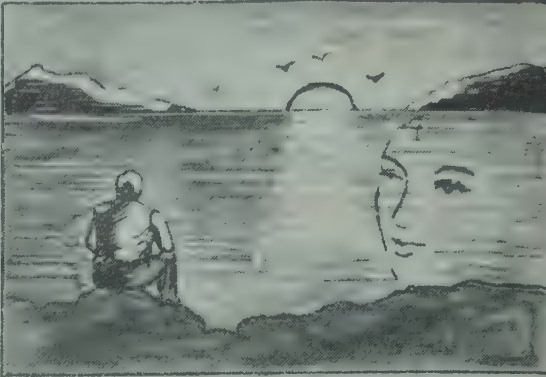
अधिक महत्वपूर्ण है. वह ज़ेहनी या दिमाग़ी परत, जो उसकी मानसिकता से गहरे तक जुड़ी है, जहां से वह ख़ुद को गढ़ती है. क्या महसूस करती है वह अपने बारे में?अपने पृथक आत्मसम्मान और अस्मिता के लिए?

कितनी महत्वपूर्ण है उसकी अपनी निजता अपने लिए? कितने समझौते वह कर सकती है? सच कहें तो अब वह चुनौतियां स्वीकारने लगी है. उसकी पुकार सार्थक बन रही है. ओस से नहाई प्रभात की पहली किरण किसे कहें? निश्चित ही लता मंगेशकर हैं वह किरण. लता जी यानी स्वर और भावनाओं का रेशमी तोहफ़ा. अविस्मरणीय हैं वे.

सरसरी निगाहों से देखें तो भारतीय नारी कोई भी पर्व अनुराग के साथ मनाती है. जैसे राजस्थान की औरत गणगौर के गीत गाती है, तब यूं लगता है,जैसे त्योहार क्या हुआ, अनुराग दिवस हुआ. हर ब्याही हुई औरत अपने मर्द का सुख मांगती है और हर कुंआरी अपने लिए गुणी मर्द की कामना करती है.

जरी-किनारे वाला दुपट्टा लपेटकर गणगौर की पूजा के लिए जाती औरत देखकर क्या ऐसा नहीं लगता कि भारतीय स्त्री दुनिया की सबसे सुंदर स्त्री है? स्त्री का ऐसा गहरा रूप और कहां हो सकता है? हरी घास पर पड़ी ओस-सी क़ीमती भावनाओं से सराबोर व्यक्तित्व नारी है. इन तमाम बातों को देखें तो ऐसा लगता है कि उसे बराबरी का स्थान नहीं दिया गया. वह जानती है, ज़िंदगी में ख़ुशी की नदी में भी तैरना होता है, ग़म की लहर में भी समाना पड़ता है. इन वास्तविकताओं से वह अनजान नहीं है. नदी को भी दो किनारे बनाने पड़ते हैं, तभी वह बह पाती है अन्यथा चट्टानों पर से तो वह बूंद-बूंद हो बिखर जाएगी.

किसी तरह उसकी दासता टूटनी चाहिए. अपने हक़ के लिए लड़ रही है वह और हक़ न मिलने पर वैतरणी बनना पड़ता है. कहीं ये हक़ की बातें सिर्फ़ क़ायदे-क़ानून तक ही सीमित न रह जाएं, विडम्बना है कि समाज ने उसकी यही तक़दीर मान ली है. पौधों में हरीतिमा, अंकुर में ऊपर उठने की इच्छा होती है, वह सहज भाव है. दूब पर ओस-बिंदु के खेल को सूर्य समेटता है.ये सारे हमारी आशा जगाने के प्रतीक हैं. प्रसिद्ध चित्रकार एम.एफ. हुसैन ने इंदिराजी के मरणोपरांत एक चित्र बनाया था, जिसका शीर्षक था - 'सोलह ज़ख़्मी पंखुरियां'. पंखुरियों को केवल प्रतीक मानना महज़ काव्यात्मक नहीं.



तुम्हारा नाम

मेरे होंठों की सिलवटों में
तुम्हारा नाम छिपा है 'जानम',
कि एक बार तनहाई में
लरजते हुए
तुम्हें, तुम्हारा नाम लेकर
पुकारा था.
देख के तुम्हें दूर से
जब ये फैलेंगी न,
उस वक़्त तुम
अपना नाम सुन लेना
क़ायनात की सांसों में.

एहसास के समंदर

ग़ज़ल

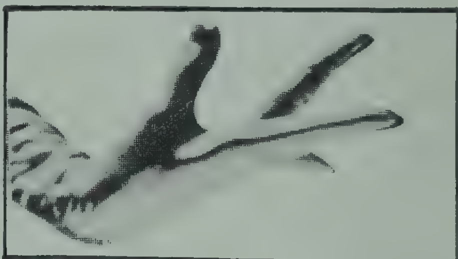
बोलती निगाहों की दास्तां समझती हैं,
प्यार की हक़ीक़त को लड़कियां समझती हैं.
दीद की तमन्ना में कोई मुन्तज़िर होगा,
झांकती हैं क्यों आंखें, खिड़कियां समझती हैं.
सिर्फ़ एक बार उसको मैंने छू के देखा था,
उसके लम्स को अब तक उंगलियां समझती हैं.
कौन कितना प्यासा है, कौन कितना है सेराब,
कब कहां बरसना है, बदलियां समझती हैं.
ख़ुद ही रोक लेती हैं सर से ढलते आंचल को,
शर्म के तक़ाज़ों को बेटियां समझती हैं.
रुख़सती पे बेटी की हश्र क्या गुज़रता है,
वालदेन के ग़म को डोलियां समझती हैं.
ख़ुद ही बोल उठती हैं देखते ही साजन को,
ख़्वाहिशें सुहागन की चूड़ियां समझती हैं.
दो दिलों के जज़्बों में किस तरह दरार आई,
टूटते दिल की आवाज़ें सिसकियां समझती हैं.
क्यों 'मिज़ाज' बोझिल है कैफ़ियत से बेवा की,
उसके ग़म को मेहंदी की पत्तियां समझती हैं.

- शगुफ्ता 'मिज़ाज'

मुझे फ़िक्र है

आज सुबह उठकर लगता है,
तुमने अपना चेहरा नहीं देखा.
पता है,
चांद की रक़ाबी का दूध
बहकर,
टपकर,
जम गया है.
तुम्हारा चेहरा बन गया है?
मुझे फ़िक्र है,
धूप में आ गए हो तो अब,
इस दूध की बर्फ़ का
क्या होगा?
पिघल गई तो
मासूम,
ज़िद्दी लड़की
रात का क्या होगा?
कैसे मनाऊंगी उसे?

- आम्रपाली



ग़ज़ल

जब तेरा ख़त तेरी तहरीर नज़र आएगी,
प्यार में इक नई तासीर नज़र आएगी.
जब कभी झील में एक चांद नज़र आएगा,
तेरी हंसती हुई तस्वीर नज़र आएगी.
जब कभी हाथ छुड़ाओगे मेरे हाथों से,
मेरी उल्फ़त तुम्हें ज़ंजीर नज़र आएगी.
मेरी आंखों के समंदर में उतरकर देखो,
तुम्हें भी प्यार की जागीर नज़र आएगी.
देखिए बनके कभी मजनूं या रांझे की तरह,
कहीं लैला तो कहीं हीर नज़र आएगी.

— देवमणि पाण्डेय

तुम्हारे चेहरे पर

तुम्हारे चेहरे पर
खेलती
हंसी का क़तरा-क़तरा
और
सुनहरी धूप के
रेशम का रेशा-रेशा
जैसे
ख़्वाब की तावीर हो,
नज़्म की तस्वीर हो.

- आम्रपाली

तेरी सुधियां

सोईं सारी रात बगल में,
बनकर सौतन तेरी सुधियां.
तुझसे सुंदर तेरी सुधियां,
करतीं मुझसे प्यारी बतियां.
नींद चुराकर रातों की जो,
देतीं तुझसे ज़्यादा ख़ुशियां.
रोईं सारी रात विरह में,
बनकर सावन मेरी अंखियां.
आकर घण्टों ये बतियातीं,
हौले-हौले तन सहलातीं.
बनकर तितली होंठों से ये,
मेरे गालों को जुठियातीं.
खोईं सारी रात सपन में,
बनकर दुल्हन तेरी सखियां.

- अशोक 'आनन'

ग़ज़ल

यह भी तो प्यार की हद थी, हम प्यार जताना भूल गए,
जो अपना उनसे रिश्ता है, वो रिश्ता पुराना भूल गए.
खाई थीं निभाने की क़समें, पाबन्द रहेंगे वादे के,
ठोकर जो लगी, हम क़समों को फिर याद दिलाना भूल गए.
घर से वो चले थे मेरी तरफ़, लेकिन वो गए किसी और तरफ़,
ग़ैरों का ठिकाना याद रहा, वो मेरा ठिकाना भूल गए.
वो हुस्न के पैकर, इश्क़े-कमर, वो जलवा बदामा जब आए,
हम सिर्फ उन्हे तकते ही रहे, आदाब बजाना भूल गए.
दिल से मेरे तेरे दिल तक आसान बहोत थीं राहें मगर,
जुल्मत के घनेरे साए में हम 'शम्मा' जलाना भूल गए.

- शमा सुल्तान





ममता की छाँव...
चाहे वक्त अच्छा हो
या बुरा...
खुरदरे होंठ, रेज़र की खरोंच
और छिली कुहनियां स्नेह से भर दूंगी...
रूखी, मुरझायी त्वचा में मुस्कान डाल दूंगी
बार-बार सतानेवाले
छोटे-छोटे घावों को सहला दूंगी
मुस्कुराते रहो गुनगुनाते रहो
चाहे जो हो मैं तुम्हारे साथ रहूंगी
बोरोलीन
खुशबूदार एंटिसेप्टिक क्रीम
स्पर्श सदा सेहतभरा...
BOROLINE

फेस लिफ्टिंग – बिना सर्जरी के

आपके चेहरे को हमेशा जवान बनाए रखने के लिए पेश हैं कुछ ख़ास व्यायाम, जिन्हें फेस लिफ्टिंग के नाम से जाना जाता है. दिन के किसी भी प्रहर में प्रतिदिन इन्हें १० मिनट तक दोहराते रहने से आपके चेहरे पर ना तो कभी झुर्रियां पड़ेंगी और ना ही आपकी आंखों के नीचे झांइयां.

चेहरे के संतुलित व्यायाम हेतु मूलभूत व्यायाम यहां दिए जा रहे हैं. शेष इनके ही विभिन्न प्रकार हैं, जिनके विवरण चित्रानुसार हैं.



व्यायाम १

● गालों को आकार देने के लिए और मुख मुद्रा के संतुलन हेतु.

गालों को आकार देने के लिए और मुख मुद्रा के संतुलन हेतु गालों के ऊपर की मांसपेशियों को आंखों के किनारों की ओर भींच लें. पांच तक गिनती करें. अब सामान्य अवस्था में लौट आएं.



(अ) मांसपेशियों को आंखों के केंद्र की ओर भींचने का प्रयास करें. पांच तक गिनती करें. अब सामान्य अवस्था में लौट आएं.



(ब) चित्रानुसार अपनी दाहिनी और फिर बाईं तरफ़ मुस्कुराने का प्रयास करें. पांच तक गिनती करें.सामान्य अवस्था में लौट आएं.



(स) नोज़ लाइन के समानांतर गालों की मांसपेशियों को भींच लें. पांच तक गिनती करें. सामान्य अवस्था में लौट आएं.

व्यायाम २

कमानीदार भौंहों के लिए.●

दोनों भौंहों को उंगली से ढांपते हुए अंगूठे से सिर के पिछले हिस्से पर दबाव डालें. भौंहों को इसी अवस्था में ऊपर उठाते हुए,तनाव की मुद्रा में ५ तक गिनती करें. अब सामान्य अवस्था में लौट आएं.



(अ) उंगलियों को भौंहों से हटा कर पुरानी मुद्रा दोहराएं.



(ब) चेहरे को सम मुद्रा में रखते हुए पलक न झपकने दें. ५ तक गिनती करें. सामान्य अवस्था में लौट आएं.



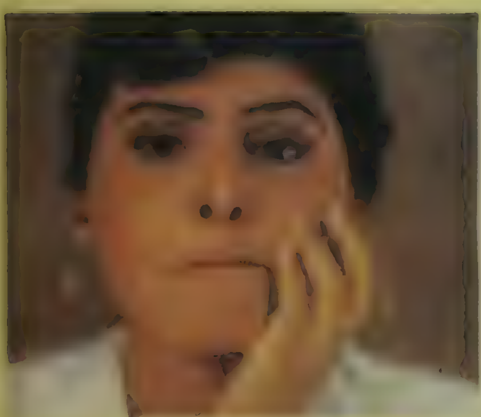
(स) अब होंठों को खोलते हुए इसी मुद्रा को दोहराएं.







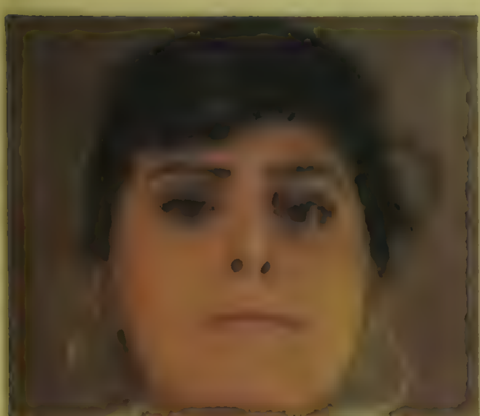
व्यायाम ३
● जबड़ों के संतुलन हेतु.
गर्दन की मांसपेशियों को तानते हुए चेहरा ऊपर की ओर उठाएं. दोनों होंठ अंदर की ओर भींच कर रखें. ५ तक गिनती करें. सामान्य अवस्था में लौट आएं.



(अ) मुद्रा को चित्रानुसार दोहराएं.

व्यायाम ४
ठोड़ी को आकर्षक बनाने के लिए.●
चित्रानुसार ठोड़ी को १ मुक्के के ऊपर रखें. मुंह बंद रखते हुए जुबान को मुंह की ऊपरी दीवार तक ले जाएं और तनाव की मुद्रा में ५ तक गिनती करें. सामान्य अवस्था में लौट आएं.





(ब) मुद्रा को चित्रानुसार दोहराएं.



(अ) दोनों हथेलियों से मुंह को इस प्रकार ढांप लें कि आंखों से बाहर की ओर देख सकें. पलक न झपकने दें. ५ तक गिनें. सामान्य अवस्था में लौट आएं.



(स) मुद्रा को चित्रानुसार दोहराएं.



(ब) हथेलियों से सिर को थामते हुए हथेली से सिर के ऊपर दबाव डालें. ५ तक गिनती करें.

अल्प अंग्रेज़ी ज्ञान हास्यास्पद स्थिति

अंग्रेज़ी अंतरराष्ट्रीय भाषा है. इसका ज्ञान होना बुरा नहीं, पर मुद्दा ये है कि लोग अल्प ज्ञान होने पर भी बोलते हैं और भाषा का दुरुपयोग करते हैं. ग़लत उच्चारण द्वारा हास्यास्पद स्थिति निर्मित होती है. क्या यह उचित नहीं कि पहले हम भाषा को अच्छी तरह, उच्चारण सहित जान लें?

हमारे पड़ोस की २०-२१ वर्षीया लड़की बच्चे को प्रशिक्षण ग़लत शब्दों का उच्चारण करके दे रही थी. वह क्रोकोडॉयल को क्रोकियोडायल बोल रही थी और बच्चा वैसे ही दुहरा रहा था.

शीला को अकेली आती देख मैंने पूछा कि आपके पति नहीं आए? तो बोली,

"क्या बताऊं, मुझे बिल्कुल टोलरेट नहीं होता है इनका अलोनलीपन ....."

अब बताइए, इसमें क्या समझ में आया? वह हिंदी में भी बोल सकती थी. अपनी राष्ट्रभाषा को इतनी हेय दृष्टि से देखना कहां तक उचित है? यद्यपि हम हिंदी को अच्छी तरह उच्चारित कर सकते हैं बजाय उस अंग्रेज़ी भाषा के,जिसका हमें अल्पज्ञान है.

मैं एक सांस्कृतिक कार्यक्रम में उपस्थित थी. वहां बाहर से कई महानुभाव आए हुए थे, उनमें से एक रूसी बंधु को एक पूरा हिंदी गीत गाते सुना, मन आल्हादित हो उठा. जब दूसरे देश के लोग उसे प्यार से अपना सकते हैं, फिर अपने देश में उसकी उपेक्षा कर, अल्पज्ञान वाली अंग्रेज़ी बोलना गर्व की बात नहीं. ग़लत उच्चारण के कारण तौहीन होने पर भी तुर्रा ये कि अंग्रेज़ी ही बोलेंगे.

शर्मा जी के एक परिचित हैं.वे हमेशा टॉयलेट को टूलेट कहते हैं.

आम ज़िंदगी में अनेकों शब्द सुनने को मिलते हैं, जो फूहड़ता ही दर्शाते हैं.

हमारे परिचित को कुछ दिन जिस मकान में रहना पड़ा, उनके मकान मालिक की बेटी को बेहद शौक़ था अंग्रेज़ी बोलने का. अंग्रेज़ी बोलना बुरी बात नहीं है, लेकिन सही ढंग से बोलना ज़्यादा उचित है. पांचवी में पढ़ने वाले एक बच्चे के लिए उसने कहा - 'फाइव्थ' में पढ़ रहा है.

अंग्रेज़ी का अल्पज्ञान और उसका त्रुटिपूर्ण उच्चारण कर हम अपने ही व्यक्तित्व को बिगाड़ते हैं. ग़लत उच्चारण से शब्दों के अर्थ बदल जाते हैं. लीला से पूछा कि उसका बच्चा क्या कर रहा है? तपाक से जवाब मिला - राइडिंग कर रहा है, जबकि वह लिख (राइटिंग) रहा था.

अच्छा-ख़ासा एक उदाहरण मुझे हाल ही में मिला. अंग्रेज़ी की अर्द्ध जानकर एक लड़की ने अपने भाई को आंखों की दवा नहीं डालने दी, क्योंकि उस पर लिखा था - 'एक्सटरनल यूज़ ओनली' और उसके हिसाब से आंखें तो इंटरनल हो गई. अब दवा क्या वो पलकों पर लगाए?

ऊटपटांग शब्द सुनते-सुनते मन अजीब सी अकुलाहट से भर जाता है, जैसे लंच को डिनर, डिनर को लंच, गुडमॉर्निंग को गुडईवनिंग.

कई बार साक्षात्कार में उसे चयनित कर लिया जाता है,जो एक भाषा को पूरी तरह और साफ़-साफ़ बोलता है अपेक्षाकृत उसके,जो त्रुटिपूर्ण भाषा बोलता है.

मनोवैज्ञानिकों के अनुसार यह एक तरह की हीनग्रंथि है कि हम अपनी भाषा के दबाव तले व्यक्तित्व को दबाना चाहते हैं, किंतु तभी न,जब यह पूर्णतया सत्य हो. अधूरा ज्ञान सिवाय फूहड़ता के कुछ नहीं दर्शाता.

रमेश को पहले ही पता था कि सुजाता सीधी-सादी, गांव में पली, कम पढ़ी-लिखी लड़की है. उसे ऐसी ही लड़की की तलाश थी. जब वह उससे मिला तो ऊटपटांग अंग्रेज़ी के ग़लत शब्दों की बौछार से घायल हो उसने विवाह प्रस्ताव ठुकरा दिया.

शीला पर अक्सर बच्चे खीझते रहते हैं,"अच्छा जब तुमको अंग्रेज़ी नहीं आती तो हमारे दोस्तों के सामने क्यों बोलती हो? "

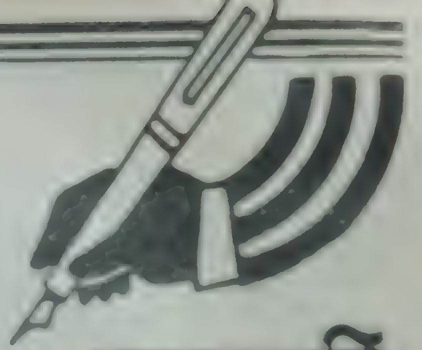
कई बार ग़लत शब्दों का अनावश्यक उपयोग ग़लतफ़हमी करा देता है.

सवाल ये है कि इस तरह की बेवकूफ़ी क्यों की जाए? पहले शब्द के उच्चारण को भली-भांति जानिए, किसी जानकार से पूछिए या शब्दकोष पढ़िए. शब्दों को बोलने से पूर्व उनके उच्चारण, स्थिति, समय, काल का अनुमान लगाकर बोलें.

अगर आपके पास स्वज्ञान नहीं है तो शास्त्र आपका कुछ नहीं कर सकता. इसी तरह जब तक सही ढंग से 'उच्चारण' न आता हो, अंग्रेज़ी का अल्पज्ञान होते हुए भी बिना अभ्यास न बोलें.

यद्यपि हर व्यक्ति अपने क्रिया-कलाप हेतु स्वतंत्र है,पर व्यक्तित्व को असुंदर करती छोटी-छोटी बातें बहुत महत्वपूर्ण होती हैं, जिन्हें ध्यान में रखकर व्यक्ति अपने व्यक्तित्व को सही ढंग से ढाल सकता है.

– सुषमा सिंह



कहानी

श्याम पाखी

— डॉ. संतोष सिंह



अरावली पर्वत श्रृंखला के हरिताभ शिखरों एवं सर्पिल [illegible]ओं के मध्य बसे उस [illegible]-से रमणीक स्थल पर रहने वाला प्रत्येक [illegible]जात उसको अवश्य जानता था. मुझे भी यहां [illegible] का सर्वप्रथम जिन चीज़ों की जानकारी मिली, [illegible] एक नाम उसका भी था. यदि मनचलों की [illegible] में उसका नाम लेकर चटखारे लिए जाते थे तो [illegible] की नर्म-नर्म धूप सेंकती घरवालियों के झुंड [illegible] भी कोई न कोई ज़रूर ही कह बैठती,

"[illegible] गया! शर्म तो एक किनारे रख दी है! [illegible]!"

[illegible] नहीं था कि उसे जन-जन के मन की [illegible] या सद्भावना का भान नहीं था. वह सब [illegible] थी कि कैसे उसे नित नए अलंकरणों से [illegible] जाता था, किंतु कुटिल कटाक्ष, [illegible] [illegible]

[illegible]

केश-गुच्छ देख राह चलते लोगों के दिल हाय-हाय कर उठते.

यथा नाम तथा गुण थी श्यामा. काली आबनूस-सी. नाक-नक्श भी बड़े मामूली-से. कुल मिलाकर सौंदर्य के पैमाने पर वह कहीं भी नहीं ठहरती थी, किंतु पुरुष के लिए सौंदर्य क्या है? भला आज तक कोई जान सका है?

प्रतिदिन सुबह नौ बजे के लगभग बनी-ठनी जब अपने पति के साथ वह आबू की सर्पिल सड़क पर अपने क़दम धरती तो मनचले जल जाते, फुसफुसाहट भरे स्वर में कहते, "ब्यूटी एंड बीस्ट". उसका सम्पूर्ण व्यक्तित्व अपने चारों ओर कुछ ऐसी सृष्टि करता था, जिसे कोई भी शालीन-सुसंस्कृत मन कदापि भी स्वीकार नहीं कर सकता था. आबू के युवा वर्ग में उसका नाम था 'रसभरी'. उसे आते देख क्या युवक, क्या वृद्ध, एक बार नजर भर देखते अवश्य थे. कहते, 'रसभरी आ रही है' और वह पलक पांवड़े बिछाए, इंतजार करते हुए प्रेमियों के दिलों पर एक-एक कर पांव धरती बड़ी अदा के साथ गुज़र जाती. पूरी राह श्यामा का पति खामोशी से गुज़ार देता, सिगरेट के धुएं के छल्ले बनाते हुए, गरदन नीचे डाले झुकी हुई नज़रों से मानो वह श्यामा के क़दमों का सन्तुलन देखता जाता था. कहीं किसी मोड़ पर पैर थम तो नहीं जाते, कहीं पैरों की गति मंद तो नहीं होती?

मैंने जब प्रथम बार आबू की उस 'रसभरी' को देखा तो मेरे मन में भी उसे देखकर जुगुप्सा-सी जागी थी. मैं आज भी यह स्वीकार नहीं कर पाती कि उस श्यामा के मोह में दिवाकर जैसा पुरुष कैसे पड़ गया?

दिवाकर के बारे में सोचती हूं तो यही लगता है, न जाने क्यों स्त्री के साथ इतने ढेर सारे अच्छे-बुरे विशेषण जोड़ दिए गए हैं? छलनामयी, त्रिया चरित्र और भी जाने क्या-क्या कहा जाता है, किन्तु सत्य तो यह है कि पुरुष का ही मन एक ऐसा रहस्यमय केन्द्र है, जिसकी [illegible] वह स्वयं भी थाह नहीं ढूंढ पाता. मन मरीचिका के पीछे भागता रहता है. हाथ में लपकने पर भान होता है कि ओह, यह तो मुट्ठी रेत ही पा सका तो हाथ झाड़ कर चल देता है. फिर पीछे मुड़ कर देखना भी नहीं [illegible] पाप-पुण्य की कल्पना में तो पुरुष ही भटकता है, [illegible]

मैंने जब प्रथम बार आबू की उस 'रसभरी' को देखा तो मेरे मन में भी उसे देखकर जुगुप्सा-सी जागी थी. मैं आज भी यह स्वीकार नहीं कर पाती कि उस श्यामा के मोह में दिवाकर जैसा पुरुष कैसे पड़ गया?

तो सदा से ही सीधी राह चलती आई है चाहे वह राह श्यामा की राह जैसी हो या फिर नंदी की राह जैसी हो.

मैं जब उस मनोहारी स्थल पर पहुंची थी, तो उस छोटे-से शहर की प्रत्येक पहाड़ी, प्रत्येक सड़क, वहां के छोटे-बड़े घर और उसमें रहने वाले लोगों के सरल व्यवहार सभी ने मुझे मंत्रमुग्ध किया था. इस निगोड़ी दिल्ली में बीस तरह के लॉक, इंटर-लॉक लगा कर भी आदमी डरता रहता है, वहीं आबू में लोग यूं ही घर के दरवाज़े खुले छोड़ काम पर चले जाते. न चोरी, न गुंडागर्दी, न आतंक, न आतंकवादी. शांत-सुरम्य वादियां, ठंडी मंद बयार. लगा, ईश्वर ने स्वर्ग के आनंद-कानन वन में लाकर बिठा दिया. विकास और प्रगति के बदनुमा दाग़ ने इस स्थल के सौंदर्य को कुरूपता में अभी तक परिवर्तित नहीं किया था. फागुन के दिनों में जब पूरी घाटी और पहाड़ियां टेसू के लाल फूलों से सज जातीं तो लगता, मानो प्रियतम के आगमन का समाचार सुन सभी पहाड़ियां नववधू-सी सुहाग चूनर ओढ़े सज उठी हों.

दिवाकर मेरे सहयोगी ही नहीं, पड़ोसी भी थे. दिवाकर चौधरी, सूरज जैसा तेजस्वी व्यक्तित्व और विलक्षण बुद्धि के स्वामी दिवाकर. गेहुंआ रंग, उन्नत भाल, सदा मुस्कुराती आंखें. एक चुंबकीय आकर्षण था उनमें, जो सब को अपनी मोहनी में बांध लेता था. अपने अनुरूप ही जीवनसंगिनी पाई, नंदिनी चौधरी. दिवाकर प्यार से नंदी कह कर पुकारा करते थे. देखने वाले कहते,

"कितनी अच्छी जोड़ी है!"

दोनों में प्यार भी बहुत था, लेकिन उस प्रेम के बीच भी श्यामा न जाने कैसे ठंस गई?

मैं भी शायद यही सोचती, अगर दिवाकर ने मुझे अपने हृदय के अंदर झांकने की अनुमति न दी होती. आज सोचती हूं, यह सब होना तो सहज ही था, स्वाभाविक था. पुरुष और नारी और उनकी क्रीड़ा-स्थली यह संसार. उनके लिए तो बस इतना ही था. जो कुछ बनना-बिगड़ना था, वह तो सामाजिक तानों-बानों का बनना-बिगड़ना था.

जो कुछ होना था, वह तो हो चुका था और दिवाकर में उस होने को नंदी के साथ बांट लेने की छटपटाहट थी, लेकिन यही तो समस्या थी. दिवाकर के लिए सब कुछ होना ऐसा था, मानो बाढ़ का आना और उतर जाना और बाढ़ उतरने के बाद पीछे रह जाती है गंदगी, कीचड़, ढेर सारी बदबू. अब दिवाकर चाहते थे कि नंदी का आंचल दिवाकर के मन पर जमी उस गंदगी को, मैल को झाड़-पोंछ कर साफ़ कर दे. आस्था के उजाले से, तन से होती हुई मन तक पहुंचने वाली कालिख को दूर कर दे, किंतु नंदी

"उसने मुझे रिझाया और मैं रीझ गया. हम दोनों अपने-अपने ऑफ़िस से गोल हो जाते थे. मुझे उसकी देह खींचती थी, किंतु उसी देह का भोग वितृष्णा जगाता.



इन ऊंची-नीची राहों से परे नियम-बंधन में बंधी ज़िंदगी जीने वाली, कैसे समझे कि जिस प्रकार बाढ़ का आ जाना प्रकृति का नियम है, उसी प्रकार बाढ़ का उतरना भी. नंदी के नियम-विधान के संसार में यह बात सोचना भी महापाप था कि दिवाकर के जीवन से बाढ़ जुड़ी है, उतनी ही गहराई है, जितनी गहराई से नंदी जैसी झील जुड़ी है. यह सब कैसे समझाएं दिवाकर कि यदि सूरज का निकलना एक सत्य है तो सूरज का अस्त होना भी एक सच है.

दिवाकर और नंदी दोनों ही मुझसे बहुत खुल गए थे. उनकी सभी प्रकार की समस्याओं और उलझनों, मुस्कुराहटों और ठहाकों से अनजाने ही मैं धीरे-धीरे जुड़ती चली गई. कब उनकी चिंता, मेरी चिंता बन गई, पता ही नहीं चला. कब उनके दुःख-सुख मेरे अपने बन गए, जान ही नहीं सकी और इसीलिए उस दिन दिवाकर के घर पर ही लेटी थी. यदि किसी दिन मैं नहीं जाती तो नंदी आ धमकती और उसके आग्रह पर मुझे जाना ही पड़ता. एक दिन जब मैं उनके घर पहुंची तो पाया कि दोनों में एक बहस छिड़ी हुई थी.

'औरत बड़ी अजीब होती है. वह नाक की सीध देखती है, न दाएं, न बाएं. दो आंखें एक ही समय में दो-चीज़ें देख सकती हैं, ये औरत को या तो समझ नहीं आता या वह समझना नहीं चाहती." दिवाकर खिजलाए-से स्वर में कह रहे थे.

"मुझसे बेकार बातें मत करो, एक आंख और दो आंख, मुझे समझाने की कोशिश मत करना.' नंदी भी आवेश में थी.

"अच्छा चलो, ये सब जाने दो. लेकिन यदि कोई स्त्री तुमसे आकर कहे कि मेरा उसके साथ सम्बंध है तो क्या करोगी?"

"क्या करूंगी? तुम्हें सदा-सदा के लिए छोड़ कर चली जाऊंगी."

"मुझसे एक बार भी नहीं पूछोगी कि सच क्या है?"

"हां, पूछूंगी, ज़रूर पूछूंगी, लेकिन उसके बाद भी क़दम यही उठाऊंगी."

मैं कुर्सी खींचकर पास ही बैठ गई. अपनी बहस में वह दोनों यूं उलझे हुए थे कि मेरे आने का भान ही नहीं हुआ. कुर्सी खींचने की आवाज़ से नंदी मेरी ओर देख कर बोली,

"देख रही हो अपने साथी को? ये आजकल मुझसे यूं ही बेकार की बातें बहुत करने लगे हैं."

दिवाकर ने गोद में रखे दोनों हाथों को नीचे गिरा दिया, मानो हार गए हों. उनके चेहरे पर विवशता, अकुलाहट एक साथ आकर ठहर गए. एक आख़िरी प्रयास.

"अच्छा, अगर तुम्हारा मन किसी पर आ जाए तो?" नंदी के आंखें तरेरते ही दोनों हाथ उसके कंधों पर रखकर समझाते हुए बोले,

"थोड़ी देर के लिए फर्ज़ करो, अरे यार! मान भी लो, तो तुम क्या करोगी?"

"मैं इस पार या उस पा कर दूंगी. दोनों साथ-साथ नहीं चलाऊंगी, समझे. ये धोखेबाज़ी तुम पुरुषों में होती है, हम लोगों में नहीं."

नंदी बात को वहीं समाप्त करने के लिए, मेरे लिए चाय बनाने के लिए उठ गई. मैं ख़ामोशी से दिवाकर को पढ़ने का प्रयास करने लगी. हमेशा ही ज़ोर से हो-हो करके हंसने वाले दिवाकर आज उदास-से थे. उनके पास हमेशा ही बातों का भंडार रहता था, पर आज लगा, अभी, इसी पल सभी शब्द मानो चुक गए. अपना सिर पीछे मोड़े की पीठ से टिका कर उन्होंने आंखें बंद कर लीं. उन बंद आंखों के पीछे बहुत कुछ था, जो अनकहा था. मानवमन की गुत्थियों को सुलझाने की मेरी प्रवृत्ति मुझे उन आंखों के पीछे लिखे हुए अध्याय को पढ़ने के लिए बेचैन कर रही थी. किंतु कैसे आरंभ करूं? कहां से कुरेदूं? यही नहीं समझ पा रही थी. मेरी इस उलझन को ख़ुद दिवाकर ने ही कुछ दिनों बाद दूर कर दिया.

मुझे और दिवाकर दोनों को ही एक सर्वेक्षण कार्य के लिए चंद दिनों के लिए पाली जाना पड़ा. वहीं मुझे मौक़ा मिला दिवाकर के मन की बंद गिरह को खोलने का, लेकिन दिवाकर ने वादा लिया कि

मैं इसको एक अच्छे मित्र की तरह सुनूँ. कोई दीवार नहीं रखूंगी. कैसा भी आक्रोश नहीं लाऊंगी. एक मानव को जिस प्रकार दूसरे मानव की बात समझनी चाहिए, ठीक वैसे ही समझना होगा. मैंने वादा किया और दिवाकर के मन की परतें एक-एक कर मानो ही उतरने लगीं.

"सच तो यह है कि मैंने जब उसे पहली बार देखा तो उसके प्रति मन में कैसी भी भावना नहीं जागी. हां, उसको देखकर कौतूहल जरूर हुआ. फिर ऑफिस आते-जाते वह मुझे अक्सर दिख जाती. जब भी कभी वह मेरे आगे जा रही होती थी, मैं अनजाने ही उसको पढ़ने की कोशिश में लग जाता. सच कहूं तो उसकी देह की नाप-तोल भी करने लगा. उसकी लम्बी खुली हुई पीठ मुझे ऐसी लगती, मानो केले के पेड़ के तने की ऊपरी परतें छील कर अंदर की स्निग्ध छाल झलकने लगी हो. कमर से भी नीचे बंधी साड़ी में क़दमों की ताल के साथ उठते-गिरते बल. श्यामा शायद जान चुकी थी मेरी कमजोरी को. तभी तो...तभी तो वह शायद इंतजार करती थी मेरा. जैसे ही मैं उसके घर के नज़दीक पहुंचता, वह गेट खोल कर मेरे आगे-आगे चल पड़ती थी."

"लेकिन दिवाकर, तुम तो कार से...". दिवाकर ने मेरी बात काट दी.

"आता था, किंतु तब मैं ऑफ़िस पैदल ही आता था. तुम्हें ध्यान नहीं, जब उस दिन लंच पर मैं तुम्हें पैदल ही लाया था."

"हां, मुझे याद आ गया था. वो बरसात का मौसम था. पहाड़ी रास्तों पर बरसात के दिनों में [illegible] कितना कठिन होता था. किसी ने दिवाकर को छेड़ा भी तो था.

"क्यों भई — गाड़ी बिगड़ गई है या बिगाड़ दी गई है?"

तब मैंने ध्यान नहीं दिया था. उन दिनों दिवाकर कई ओर से हैरान करते थे.

"पैदल चलना सेहत के लिए ज़रूरी है." उस [illegible] का राज़ अब खुल रहा था.

"और नंदी कुछ नहीं कहती थी?" मेरा मन अभी भी शंकित था.

"अरे बाबा, क्यों नहीं कहती थी? मेरे गीले कपड़ों को देख रोज चिढ़ती. "एक तो गीला मौसम, ऊपर से दो जोड़ी गीले कपड़े कहां सुखाऊं? कितना चिढ़ जाती थी. लेकिन मैं मना लेता था और वो मान भी जाती थी."

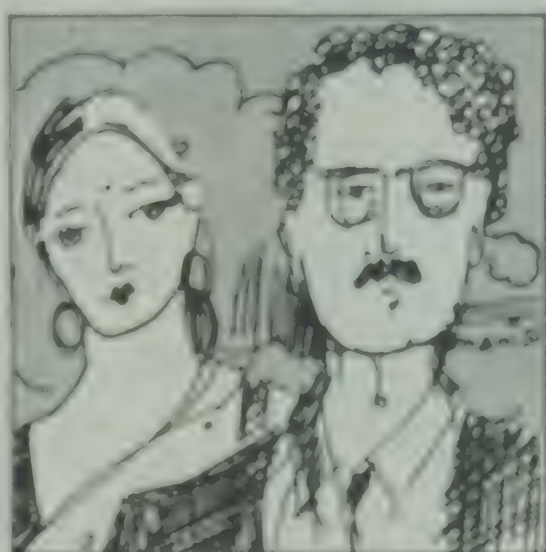
मेरा मन नंदी की ओर दौड़ गया. उसका पूरा संसार दिवाकर के इर्द-गिर्द घूमता था. प्रत्येक [illegible] दिवाकर से आरंभ हो दिवाकर पर समाप्त हो जाती थी. दिवाकर के आकर्षण से भी वह अनजान नहीं थी, इसीलिए दिवाकर के चारों ओर एक लक्ष्मण रेखा-सी खींच वह पहरेदारी करती थी. यदि कोई भी अन्य स्त्री उस लक्ष्मण रेखा के अंदर जाती दिखती तो वह हाथ धोकर उस स्त्री के पीछे पड़ जाती, "चुड़ैलें कहीं की, इन्हें और कोई नहीं मिलता, जो इनके पीछे लग जाती हैं?"

नंदी को चकमा देकर, दिवाकर जैसे सुरुचिपूर्ण व्यक्ति को श्यामा ने कैसे झपाके से अपनी ओर खींच लिया और ख़ुद दिवाकर जैसा सुसंस्कृत व्यक्ति कैसे गिर पड़ा उसकी झोली में? मैं यही सोच रही थी. मुझे यूं सोच में पाकर दिवाकर थोड़ा लज्जित हो गए.

"आप सोच रही होंगी, कैसा वहशी हूं मैं. एक जानवर. लेकिन यही मेरा सच है. नंदी की जिंदगी रेल की पटरियों पर चलने वाली गाड़ी जैसी है. ज़रा सी चूक हुई नहीं कि सब कुछ खत्म हो सकता है. वहां कोई क्षमा नहीं. कोई दया नहीं. ये सब जानकर वह कभी नहीं मानेगी कि मैं प्यार उससे ही करता हूं. हृदय पर मेरे वही विराजती है. श्यामा तो मेरे लिए केवल मात्र एक भूख थी. भूखे को जो भी मिले, स्वादिष्ट ही लगता है. यही है एक पुरुष का सच.

मैं टुकुर-टुकुर दिवाकर का मुंह देख रही थी.

"उसने मुझे रिझाया और मैं रीझ गया. हम दोनों अपने-अपने ऑफ़िस से गोल हो जाते थे. मुझे उसकी देह खींचती थी, किंतु उसी देह का भोग वितृष्णा जगाता. भोग की तीव्र लालसा और भोग के बाद की वितृष्णा, विरक्ति. सच तो यह है, उसी ने पाया मुझे."



दिवाकर वैसे ही शांत थे, जैसे कि कोई व्यक्ति तूफान में फंसने के अंदेसे से पहले तो घबराता रहे, किंतु जब तूफान में फंस जाए तो धीरज से उस तूफान का सामना करे.

"बस करो दिवाकर, बहुत हुआ."

किसी पुरुष के द्वारा इतने स्पष्ट रूप से अपनी भावनाओं की स्वीकारोक्ति से मैं अटपटा-सा महसूस कर रही थी. दिवाकर ने शायद मेरी उलझन समझ ली थी.

"मैं जानता हूं, मेरी यह उन्मुक्त भाषा, यह सब आपको बड़ा भद्दा लग रहा होगा, लेकिन आपने मुझे सुना, बस, मेरा मन बहुत हल्का हो गया है. आप समझ रही होंगी कि मैंने नंदी के विश्वास को भी छला, आपकी दृष्टि में शायद मैं आदर्श पति नहीं, किंतु आपको यह तो मानना ही होगा कि इसी दुनिया में तो है सब कुछ. अगर गीता जैसा धर्मग्रन्थ है तो पोर्नोग्राफी भी तो है. तुलसी-मीरा को पढ़ने वाला कभी घासलेटी कहानी भी पढ़ सकता है. अगर किसी ने पोर्नोग्राफी स्टोरी पढ़ ली तो क्या उसे [illegible] का अधिकार नहीं?"

दिवाकर अपनी बात पूरी कर [illegible] होने [illegible]. हम दोनों के बीच एक चुप्पी पसर गई. सूरज डूबने लगा था. दूर कहीं-कहीं बादल के टुकड़े छितरे हुए थे. आकाश का लाल सिंदूरी रंग धीरे-धीरे कालिमा को ओढ़ने लगा.

पाली में सर्वेक्षण का कार्य समाप्त हो चुका था. हमारा पूरा दल वापस आ चुका था. तकरीबन एक सप्ताह बीत गया. कार्य की अधिकता के कारण नंदी से मिलने का अवसर ही नहीं जुटा सकी. अचानक मुझे लगा, इतने दिनों में नंदी भी तो नहीं आई थी. वरना तो दिन में एक बार मिले बिना रहती नहीं थी. फिर इतने दिन? बस, उसी पल सारे काम-काज छोड़ उससे मिलने चल दी. सोचा, आज रात नंदी के हाथ की बनी स्वादिष्ट तरकारी का स्वाद लूंगी. नंदी को भोजन बनाने में विशेष महारत हासिल थी.

नंदी, दिवाकर दोनों ही थे. दिवाकर बगीचे में बैठे सुबह का अखबार चाट रहे थे और नंदी अपने कमरे में रजाई में घुसी किताब में उलझी थी. मुझे देखकर पहले तो गुमसुम सी रही, फिर अचानक मुझसे लिपट फफक कर रो पड़ी. मुझे लगा, अवश्य ही कोई बात है. किसी प्रकार उसे शांत कर जब उसके दुःख का कारण जाना तो मेरा मन भी विचलित हो उठा था.

"जानती हो दीदी, वो सामने मकान पर, जहां वे रहती है वह कलमुंही-कलमुंही. हम दोनों जब भी बाहर बैठते, वह निर्लज्ज बाहर आकर घूर भी [illegible] जाती

और एक दिन तो जब मैं और दिवाकर घूम रहे थे सड़क पर, तो हिम्मत देखो उसकी, दिवाकर को देखकर मुस्कुराने लगी. मुझे तो पहले ही सबने कहा था, इस दुष्टा से बचकर रहना. पर दीदी, उस कुलटा की तो मैं चोटी, अरे नहीं, चोटी तो है ही नहीं, उसके वो मुट्ठी भर छल्ले कैंची से कतर लाती, किंतु मुझे तो दिवाकर ने काट डाला. वो समझे, मैं देख नहीं रही, पर मैंने देख लिया था — उसकी मुस्कान के बदले कैसी मुस्कुराहट आई थी चेहरे पर दबी-छिपी, भला मैं अपने पति के चेहरे के हाव-भाव नहीं जानती क्या? अंजना स्टोर वाली शर्माइन ने मुझे एक दिन कहा भी था कि उन्होंने दिवाकर और काली-कलूटी को साथ घूमते देखा था, लेकिन तब मैंने कहा, जाने दो. शर्माइन को ऐसी डांट लगाई कि बेचारी चलती बनी. आज लगता है, वही मुझ पर व्यंग्य से हंस रही है. पिछले सात दिनों से मैंने बाहर क़दम नहीं रखा. लगता है, सब मुझे दया से देख रहे हैं. मुझ पर हंस रहे हैं.

"नंदी, क्या तुम दिवाकर को क्षमा नहीं कर सकतीं? उसकी एक भूल, मुस्कुराहट का प्रत्युत्तर मुस्कुराहट से देने की भूल को? वह तुम्हें बेहद प्यार करते हैं." मैंने नंदी को समझाना चाहा. यद्यपि मैं जानती थी कि दिवाकर की यह भूल तो नंदी शायद माफ़ भी कर दे, किंतु जिसकी स्वीकारोक्ति उन्होंने पाली में की, क्या उसे भी कभी क्षमा कर सकेगी नंदी?

"क्या मैं जानती नहीं, दिवाकर मेरे बिना नहीं रह सकते, वह मुझे कभी नहीं छोड़ेंगे, उन्होंने मुझे आश्वस्त किया है. फिर यह घर तो उन्हीं का है, मैं उन्हें भला कहां निकाल सकती हूं. और ख़ुद भी कहां जाऊं? कहां रहूं?"

दिवाकर वैसे ही शांत थे, जैसे कि कोई व्यक्ति तूफ़ान में फंसने के अंदेसे से पहले तो घबराता रहे, किंतु जब तूफ़ान में फंस जाए तो धीरज से उस तूफ़ान का सामना करे.

दिन यूं ही व्यतीत हो रहे थे. दिवाकर अपना समय अधिक से अधिक नंदी के साथ गुज़ारते. शायद यही उनका पश्चाताप था. पूरे मन-प्राण से वह नंदी को सहज बनाने में लगे थे. समय बड़े से बड़ा घाव भर देता है. दिवाकर के प्रेम तथा समय ने नंदी को सहज होने में बड़ा योग दिया. प्रत्येक शाम दोनों सैर-सपाटे, सिनेमा, रेस्त्रां आदि में बिताते. दोनों की खिलखिलाहट सुनाई पड़ने लगी थी, लेकिन जब भी कभी श्यामा सामने पड़ जाती, उसकी मुस्कान निर्जीव हो जाती. आंखों में सूनापन तैर जाता, किंतु बलपूर्वक वह श्यामा के विचार को झटके से झाड़-पोंछ कर फेंक देती. मैंने भी राहत की सांस ली. चलो झंझट मिट गया. चलो, दिवाकर संभल गए.

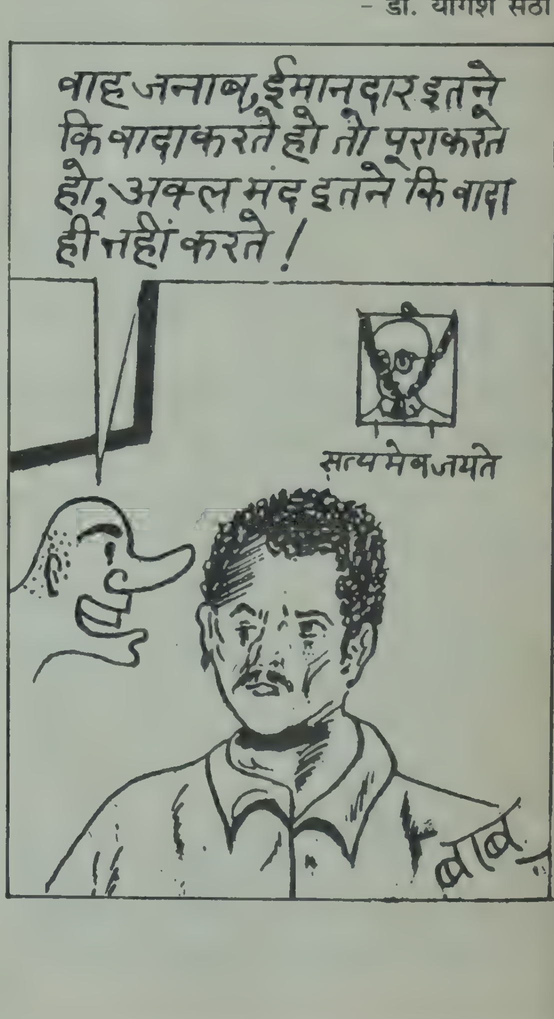
और श्यामा? वह शायद इसी पल का इंतज़ार कर रही थी. तक़रीबन दो सप्ताह के लिए मुझे सरकारी कार्य से आबू से बाहर जाना पड़ा. लौटने के बाद जब दूसरे दिन सुबह मैंने अपने घर के दरवाज़े के बाहर ऑफ़िस जाने के लिए क़दम बाहर निकाला तो देखा, दिवाकर पैदल चले आ रहे थे. हम दोनों साथ हो लिए. श्यामा के घर के नज़दीक पहुंचने भी न पाए थे कि लहराती-सी वह हम लोगों के ठीक आगे-आगे चल दी. हां, चलने से पहले एक झटके से तीखी नज़रों से दिवाकर को देखकर भी अनदेखा-सा करने का प्रयास अवश्य किया. तभी पास से कोई गुज़र गया यह कहते हुए, "हाय श्यामली, सबको करती सुखी."

●

सदा ख़ुश रहने के २६ टिप्स

- अपनी अन्तःशक्ति तक पहुंचने की प्रबल इच्छा करें.
- अपने आप पर भरोसा करें.
- एक सार्थक जीवन का सृजन करें.
- आप जो बनना चाहते हैं, उसको अपने सपनों में संजोए रखें.
- नियमित व्यायाम करें.
- अनजाने में हुई ग़लती को क्षमा करें एवं भूल जाएं.
- सृजनात्मक एवं रचनात्मक विचारों को जन्म दें एवं उन्हें उन्नत करें.
- स्वयं प्रसन्न रहें तथा दूसरों को भी ख़ुश रखें.
- उन्नत एवं महान वस्तुओं की कल्पना करें.
- हर दिन हंसी-ख़ुशी से बिताएं.
- कृपया दूसरों की मदद करें.
- एक-दूसरे से स्नेह करें.
- प्रतिदिन मनन एवं ध्यान करें.
- वातावरण के अनुसार अपने आप को ढालें.
- तालमेल से काम करने की प्रवृत्ति बनाएं.
- दूसरों के द्वारा किए गए अच्छे कार्यों की प्रशंसा करें.
- बहुत-सी चीज़ों को सवाल के नज़रिए से देखें.
- अपने व्यवहार को स्वयं नियन्त्रित करें.
- अक्सर मुस्कुराते या हंसते रहें.
- हर चीज़ को विवेकपूर्ण नज़रिए से सोचें.
- स्वयं को समझने का प्रयास करें.
- जीवन का महत्व समझें.
- आम मनुष्य की भलाई के लिए कार्य करें.
- समस्याओं का ध्यानपूर्वक विश्लेषण करें तथा समुचित समाधान करें.
- सुधार की हमेशा गुंजाइश होती है, इसलिए ज़्यादा सुधरे रूप से काम करने की कोशिश करते रहें.
- यदि आप ख़ुशी पाना चाहते हैं तो पक्के इरादे से लगातार प्रयास करते रहें.

- डॉ. योगेश सेठी



अपने उत्कृष्ट अस्तित्व एवं गौरवशाली व्यक्तित्व में डॉ॰ महेन्द्र सारस्वत द्वारा सृजित पुस्तकों का अध्ययन करके अपने जीवन में सितारों की जगमगाहट भरिये मानव-जीवन को सार्थक बनाइये और उन्नति के सोपानों पर चढ़िये।

उपकार प्रकाशन की अभूतपूर्व प्रस्तुति



आप क्या हैं ? आप केवल पंचतत्व से निर्मित एक मानव तन ही नहीं, उससे भी कहीं अधिक आप इस पृथ्वी के सर्वाधिक महत्वपूर्ण प्राणी हैं, तथा यह विश्व आपको मात्र साधारण मानव के रूप में नहीं वरन् एक महामानव के रूप में देखने का अभिलाषी है। [illegible] सताने वाली अद्भुत रचना।

मूल्य : 30·00



आपके [illegible] को [illegible] प्रदान कर नवीन प्रतिबिम्ब का दर्शन कराने वाले 111 अति [illegible] पर विशिष्ट आहार-आयाम, 125 [illegible] आहार मिश्रण, तथा [illegible] से भी अधिक रोग-व्याधियों की स्थिति में उत्तम पोषण एवं उपचार का नूतन विलक्षण औषध [illegible]

मूल्य : 40·00



अपने जीवन को श्रेष्ठ गति प्रदान करने, अपनी सुप्त प्रतिभा को जगाने, चुम्बकीय व्यक्तित्व को विकसित करने, सफलता की [illegible] को पहचानने, ज्ञात से अज्ञात की ओर बढ़कर जीवन को प्रभावित करने हेतु प्रेरणा शक्ति के चमत्कार से परिचित कराने वाली अनूठी रचना

मूल्य : 45·00



[illegible] रचना।

मूल्य : [illegible]

[illegible]

उपकार प्रकाशन

201 ए, स्वदेशी बीमा नगर, आगरा—282 002.

१


२


३


'कर्ली' करिश्मा


४

ओ 'हैलो' हसीना!


५

१. रोलर लगाना सिर के ऊपर
से शुरू करें. फिर कनपटियों
रोल करें.

२. बाल यदि बहुत हल्के हों तो रो
का इस्तेमाल करें अन्यथ
बीच-बीच में बाल न छूटें, य
रखें.

३. बालों को ब्रश करते हुए थोड़े-
भाग लेते हुए पूरे ही बालों
करें. बीस मिनट रोलर लगे

४. जिस क्रम में रोलर लगाए
क्रम में धीरे-धीरे खोलें. बा
खींचें नहीं.

५. कर्ल धीरे-धीरे उंगलियों से खो
बालों को दोनोंओर थोड़ा-थोड़
पर (आगे की ओर) लाएं.
टेल-कोंब भी इस्तेमाल कर सक

६. वाउ? कौन कहेगा, ये वही
सीधे बेमज़ा बाल हैं, जिन्हें लेक
हमेशा नाख़ुश रहती थीं औ
आमंत्रण दे रही हैं 'उनको' वि
तक महक है मेरे गेसुओं की
आइए...'

६




१


२


३


४


५


'सादा' सनसनी

१. बालों को शैंपू करके ब्रश करें. दोनों ओर कनपटियों से थोड़े-थोड़े बाल पीछे की ओर लें. हल्का-सा रोल करें और इन्हें सार्टिन रिबन से एक खूबसूरत सा 'बो' बनाते हुए बांधें.

२. अब इन्हीं बालों के दो हिस्से करें. सावधानी से ढेर की दूरी पर एक ओर के बालों की लट को इसी तरह सार्टिन रिबन से बांधें.

३. दूसरी ओर के बालों की लट को भी उतनी ही दूरी पर सार्टिन रिबन से 'बो' बनाते हुए बांधें.

४. सारे बालों को हल्के हाथों से एक साथ ब्रश करें.

५. बिलकुल सादा लेकिन खूबसूरत केश सज्जा आपको एक शानदार 'लुक' देगी. आप इसमें अपनी पोशाक के रंग से मेल खाते रंग का या 'कंट्रास्ट' रंग का सार्टिन रिबन भी इस्तेमाल कर सकती हैं.

हेयर स्टाइल: गोवा

वनमानुष हीरो कैसे बन गया?





छाया: बीना



राजेश खन्ना से लेकर अमिताभ बच्चन तक, अमिताभ से लेकर शाहरुख़ ख़ान तक... न जाने कितने चेहरे भारतीय सिनेमा के पर्दे पर आए और गए, लेकिन कोई टार्जन अगर हीरो बन जाए, वो भी प्रथम श्रेणी का तो इसे आप क्या कहेंगे? यही तो जानना चाहते हैं हम भी कि वनमानुष जैसा दिखने वाला सुनील एक क़ामयाब हीरो कैसे बन गया?





शहर में जब किसी खासमखास व्यक्तित्व का आगमन होता है, खासकर दक्षिण बंबई में तब वहां ट्रैफिक जाम हो जाता है. जैसा कि राजेश खन्ना के वक्त हुआ था... प्यार व रोमांस का ट्रैफिक जाम जैसा कि अमिताभ बच्चन के वक्त हुआ था... धधकती आग और तूफानी तेवरों का ट्रैफिक जाम. जैसा कि सुनील शेट्टी के आगमन पर हुआ है... ऐक्शन और कामयाबी का ट्रैफिक जाम.

आज भाग्य सुपरस्टार सुनील शेट्टी पर मेहरबान है. सुनील अब नेपियन्सी रोड पर रहने वाला कोई साधारण लड़का नहीं रह गया है. फिल्म इंडस्ट्री के अग्रिम कतारों में से वह एक ऐसे स्टार हैं, जिनके हिस्से एक भी असफल फिल्म नहीं आई है. फिर वो चाहे 'बलवान' हो या 'वक्त हमारा है', 'दिलवाले' हो या 'मोहरा'. १९९४ की सफल फिल्म 'मोहरा' में तो सुनील ने अपने अभिनय का जादू बिखेर दिया है. सुनील १९९० के ऐक्शन हीरो के रूप में जाने जाते हैं, इसमें कोई शक नहीं है. उनकी शारीरिक बनावट, ईमानदारी, सहजता... ये सब गुण हैं, जो एक औरत किसी मर्द में चाहती है.

सुनील एक नए प्रतिमान की शुरुआत है. एक नए युग की शुरुआत है, क्योंकि इससे पहले... सुनील से पहले इस इंडस्ट्री में 'वनमानुष' या 'डाकू' जैसा दिखने वाला कोई चेहरा नहीं चला. पहले के नायकों के लिए एक खास फ्रेम तय थी, जिसका एक कोना अगर नायक का सशक्त अभिनय था तो दूसरा कोना उसका संतुलित शरीर. तीसरे कोने का आधार उसकी रोमानियत थी तो चौथा कोना था उसकी खूबसूरती. फिर वक्त बदला, दौर बदला, अर्थ बदले, चाह बदली, पसंद बदली. अब आज के नायक के चार कोनों की परिभाषा बदलकर ऐक्शन, स्टंट, बॉडी और डांस में लुप्त हो गई है. रोमांस का गुलाबी व्यक्तित्व हवा हो गया है और कोमल व मासूम किरदार का स्थान रफ-टफ इमेज ने कब्जा कर लिया है. फिल्मों से प्यार की भावनात्मकता लुप्त हो गई है और ऐक्शन व मारधाड़ की अग्रिम श्रेणी में आ गए हैं अक्षय कुमार, सुनील शेट्टी जैसे रफ-टफ अभिनेता. लेकिन... यह वो इंडस्ट्री है, वक्त के साथ चलन बदलता है. कभी रोमांस का दौर चलता है तो कभी ऐक्शन का. क्या सुनील शेट्टी भी ऐक्शन फिल्मों के दौर के साथ ही खत्म हो जाएंगे? क्या उन्हें अपनी ऐक्शन इमेज से खतरा महसूस नहीं होता? क्या उन्हें यकीन था कि अपने और अपने चेहरे के चलते भी वे एक सुपरस्टार बन जाएंगे?

मुझे बचपन से ही अभिनय का शौक था. मेरे दोस्त कहते थे कि तुम क्या हीरो बनोगे? बिल्कुल वनमानुष लगते हो. मुझे भी लगा कि वे सच ही कह रहे हैं. एक तो मैं सिर्फ हीरो नहीं बनना चाहता था, दूसरे, मेरे साथ पैसों की भी कोई समस्या नहीं थी. शायद यही वजह रही कि मैंने फिल्मों में काम पाने के लिए खासा संघर्ष नहीं किया है. मेरे कैरियर की पहली फिल्म 'बलवान' जब मुझे मिली तो मैंने उसमें पूरे तन-मन से काम किया, लेकिन मुझे यह नहीं मालूम था कि लोग मुझे वाकई में एक ऐक्शन हीरो के रूप में स्वीकार कर लेंगे.





लोग आपकी तुलना अक्षय कुमार से करते हैं. आप दोनों का कैरियर लगभग एक साथ शुरू हुआ, इसलिए या इसकी वजह आप दोनों का ऐक्शन हीरो होना है?

"शायद दोनों ही वजहें हों इसकी. फिर भी, हम दोनों की अपनी-अपनी जगह है.मैं किसी से अपनी तुलना नहीं करूंगा. मैं अपनेआप को इंडस्ट्री में तीसरे नंबर का ऐक्शन हीरो मानता हूं. अक्षय व अजय मुझसे बेहतर ऐक्शन हीरो हैं. मेरी ख़ासियत यह है कि मैं अपने ऐक्शन सीन ख़ुद करता हूं, इसलिए वास्तविक ऐक्शन हीरो के रूप में मेरी पहचान बनी है."

जब ऐक्शन का दौर ख़त्म हो जाएगा, उसके बाद? क्योंकि आप किसी भी कोण से न मजनूं लगते हैं, न रांझा, इसलिए प्रेम कहानी का महानायक बनना आपके लिए आसान नहीं होगा.

मैं इस बात को नहीं मानता. एक अदाकार के लिए इस इंडस्ट्री में सबसे ज़रूरी चीज़ इमेज है. दिलीप कुमार को ट्रेजेडी किंग कहा जाता रहा है, राजेश खन्ना को रोमांटिक हीरो तो अमिताभ एंग्री यंगमैन कहलाते रहे हैं. अपनी इमेज की बदौलत ही वे लंबे समय तक ख़ुद को इस इंडस्ट्री में क़ायम रख सके. दूसरी बात, मैं ऐक्शन के अलावा और भी कई लीक से हटकर भूमिकाएं कर रहा हूं. जैसे कि 'गोपी किशन' में मैंने कॉमेडी की है. 'गद्दार' व 'टक्कर' आदि में मेरी इमोशनल भूमिकाएं हैं. वैसे मुझे स्थापित किया है ऐक्शन भूमिकाओं ने, इसलिए मैं यह भी स्वीकार करता हूं कि मैं एक अच्छा ऐक्शन हीरो हूं."

जब सुनील कॉलेज के एक सीधे-सादे, संकोची छात्र थे, तब कपूर-कन्या संजना को दिल दे बैठे थे. मंत्रमुग्ध होने की वो उम्र ही होती है. सुनील फ़िदा थे संजना पर. वे संजना को याद कर-करके कविता लिखते, प्रेम-पत्र लिखते,परंतु संजना ने उनके एक भी प्रेम-पत्र का जवाब नहीं दिया था. उन दिनों सुनील को कोई जानता नहीं था. शायद वे आम जनता में से एक मामूली युवक थे. संजना उन[illegible] नहीं बन सकी थीं. उन्होंने संजना को भुलाने [illegible] प्रयत्न करना शुरू कर दिया. इस तरह उनकी ज़िंद[illegible] से कपूर ख़ानदान की ये बेटी निकल गई. उस[illegible] थोड़े सालों बाद उनका माना से परिचय हुआ. दो[illegible] के बीच की दोस्ती प्यार में बदल गई और बाद [illegible] दोनों विवाह के बंधन में बंध गए.

आज संजना अपने दोस्तों से कहती फिर रही [illegible] कि आज के मशहूर ऐक्शन हीरो सुनील शेट्टी ए[illegible] ज़माने में उन पर फ़िदा थे. स्वाभाविक भी है उनक[illegible] गर्व करना. अब सुनील आख़िर एक मेगास्टार ब[illegible] गए हैं. सुनील कहते हैं,

"मैं उन पर फ़िदा ज़रूर था, पर [illegible] किशोरावस्था का प्यार था. और कुछ भी नहीं थ[illegible] जब मैं उन दिनों को याद करता हूं तो मुझे ख़ुद [illegible] हंसी आती है."

जो भी हो, आज की तारीख़ सुनील की है, आ[illegible] का दौर सुनील का है. लोगों ने उन्हें स्वीकारा है[illegible] तहेदिल से. यह स्वीकारोक्ति ही उनकी क़ामयाबी [illegible] सबूत है.सुनील को अपनी आने वाली फ़िल्म 'भाई' [illegible] ढेर सारी आशाएं हैं. वे अपनी व अपने चाहने वाल[illegible] की उम्मीदों पर खरे उतरें....आमीन!

— श्रीरेखा मोद[illegible]

दूरदर्शन

बड़े-छोटे पर्दे पर छोटे-बड़े बेटे

एक ज़माने में स्टार रह चुके सितारों के बच्चे अब जवान हो गए हैं और ज़्यादातर रुपहले पर्दे पर अपनी किस्मत आजमा रहे हैं. विनोद खन्ना के दोनों बेटे भी इस किस्मत आजमाइश में शामिल हैं.

छोटे बेटे अक्षय खन्ना बड़े पर्दे पर अपनी धाक जमाने के फेर में हैं, तो बड़े बेटे राहुल खन्ना छोटे पर्दे से चर्चित होना चाहते हैं.

राहुल ने न्यूयॉर्क के 'ली स्ट्रासबर्ग एक्टिंग स्कूल' से एक साल का अभिनय प्रशिक्षण लिया है तथा छोटे पर्दे पर वे 'फेस ऑफ़ एम. टी.वी. इन इंडिया' कार्यक्रम के संचालक के रूप में आ रहे हैं.

१०८ कड़ियों का 'जय दुर्गा'

रामानंद सागर द्वारा बनाया गया धारावाहिक 'रामायण' बहुत ही लोकप्रिय हुआ. धारावाहिक 'श्री कृष्णा' ने भी अभूतपूर्व लोकप्रियता पाई. इन दोनों धारावाहिकों की सफलता से प्रेरित होकर अब वे हॉलीवुड के अमृतराज सोलोमन कम्युनिकेशन के सहयोग से अंतरराष्ट्रीय बाजार के लिए दो भव्य टी.वी. धारावाहिक बनाने जा रहे हैं, जिनमें से एक है — 'जय दुर्गा'.

यह धारावाहिक १०८ कड़ियों का होगा और इसमें तंत्र, योग और दैवी ज्ञान के रहस्य भी शामिल होंगे.



'वागले की दुनिया' के बाद

'वागले की दुनिया' को शायद ही कोई दर्शक भूला हो. हालांकि यह चार साल पहले आया था. 'दुर्गा खोटे प्रोडक्शन' के बैनर तले बना यह धारावाहिक इसकी स्वाभाविकता और कथ्यात्मकता के कारण दर्शकों का चहेता बन गया था.

इसी बैनर तले दूरदर्शन के मुख्य चैनल के लिए एक धारावाहिक बन रहा है — 'क्षितिज यह नहीं'. यह धारावाहिक एक मराठी कथा 'दूसरा लग्न' पर आधारित होगा. विकास देसाई निर्देशित इस धारावाहिक की कथा विधवा विवाह की स्थितियों के इर्द-गिर्द घूमेगी.

छाए हुए हैं शेखर सुमन

आजकल छोटे पर्दे पर छाए हुए हैं शेखर सुमन... 'रिपोर्टर' और जाने क्या...क्या...? जल्दी ही वे निर्माता कांत कुमार और निर्देशक संजय उपाध्याय के धारावाहिक 'हत्यारा' में भी नज़र आएंगे. भूषण बनमाली के लिखे इस धारावाहिक में उनके सहयोगी होंगे — सुजाता मेहता, मुनमुन सेन, अमिता नांगिया, टीना, होमी वाडिया आदि.

'पुरुष क्षेत्र'

अनुपम खेर की पत्नी किरण खेर भी कलाकार हैं, ये शायद कम लोग ही जानते हैं और इसकी वजह ये है कि दूरदर्शन पर प्रसारित दो धारावाहिकों 'तितलियां' और 'इसी बहाने' के बाद फिर वे कहीं नज़र ही नहीं आईं. लेकिन अब वे जल्दी ही ज़ी टी.वी. के परिचर्चा पर आधारित कार्यक्रम 'पुरुष क्षेत्र' की संचालिका के रूप में नज़र आएंगी.



जैसा कि नाम से ही महसूस होता है, यह कार्यक्रम पुरुषों की समस्याओं को मद्देनज़र रखकर बनाया गया है. मसलन — खूबसूरत लड़की से शादी करने पर क्या मुश्किलें हैं? पत्नियां कैसे सकलीफ़ देती हैं? पत्नी यदि ज़्यादा पढ़ी-लिखी हो या ज़्यादा कमाती हो, विवाहेतर संबंध, अकेले अभिभावक की परेशानियां आदि.

धारावाहिकों की भी मनेगी जयंतियां

अभी तक फ़िल्मों की ही रजत या स्वर्ण जयंती मना करती थीं. लेकिन अब धारावाहिक भी अपनी २५वीं, ५०वीं या १०० वीं कड़ी का जश्न मनाएंगे.

रमेश शर्मा द्वारा बनाए गए १०४ कड़ियों वाले धारावाहिक 'अजनबी' ने अभी हाल ही में ७५वीं कड़ी के प्रक्षेपण का जश्न मनाया है.

इन दिनों धारावाहिक 'अजनबी' इंग्लैंड, यूरोप, अमेरिका, कनाडा, दक्षिण अफ्रीका और मॉरीशस में भी प्रक्षेपित हो रहा है. इसमें डैनी, परीक्षित साहनी, अनु कपूर, गोगा कपूर, अर्चना पूरनसिंह, फरीदा जलाल, अमिता नांगिया, दिलीप ताहिल, इमरान खान आदि शामिल हैं.

जूही भी छोटे पर्दे पर

ज़ी टी.वी. का धारावाहिक 'अंदाज़' ऐसे परिवारों की कहानी है, जिनके स्वभाव बिल्कुल नहीं मिलते, लेकिन जिनका एक-दूसरे की ज़िंदगी में दखल है. प्रोफ़ेशनल जोड़-तोड़ बड़ी खूबी से दिखाया गया है. इस धारावाहिक की सात या आठ कड़ियों में जूही नज़र आएंगी. जूही चावला के ही किरदार में. उनका कहना है कि इस धारावाहिक में उनकी भूमिका मेहमान कलाकार की है. कहीं लोग ये न सोचें कि बड़े पर्दे में उनके पांव लड़खड़ाने लगे हैं, इसलिए वे यह जताने की कोशिश शुरू कर रही हैं.



●

फ़िल्म कैनवॉस



फ़िल्म 'अंगारे' के मुहूर्त पर आशा भोसले, श्रीमती रमेश बहल, मनीषा कोइराला व अक्षय.

मैं किंग्सले से बेहतर सिद्ध होता

बात अपने नसीर की है. यह जुमला उन्होंने रिचर्ड एटेनबरो की फ़िल्म 'गांधी' में बेन किंग्सले की गांधी वाली भूमिका को लेकर उछाला.

दरअसल, नसीरुद्दीन शाह की दिली तमन्ना थी कि उन्हें गांधी की भूमिका निभाने का अवसर मिले. उन तक पैग़ाम आया था, लेकिन रिचर्ड एटेनबरो को बेन किंग्सले ज़्यादा उपयुक्त नज़र आए.

देर से ही सही, लेकिन गांधी के चरित्र को जीने की नसीर की हसरत अब पूरी हो जाएगी. इस बार फ़िल्म श्याम बेनेगल बना रहे हैं और इसमें मुख्यतः गांधी जी के अफ़्रीका प्रवास का चित्रण होगा.

एक गोविंदा कम है

अ आ ई, उ ऊ आ,
कम है एक गोविंदा...

गोविंदा जिस धमाके के साथ छाए हुए हैं, उसे देखकर समझ में नहीं आता कि तारीफ़ गोविंदा की की जाए या उसकी क़िस्मत की. बहरहाल, तारीफ़ किसी की भी हो, ये तो तय है कि आजकल गोविंदा को लेना बॉक्स ऑफ़िस पर हिट होने की गारंटी हो गया है. शायद यही वजह है कि गाता, उछलता, कूदता, ठुमकता एक गोविंदा निर्माता-निर्देशकों को कम लगने लगा है. वे चाहते हैं कि फ़िल्म की कहानी में एक नहीं, दो-दो गोविंदा हों यानी कि गोविंदा का डबल रोल. फिलहाल तो ऐसी चार फ़िल्में आ रही हैं - 'कुली नं. १', 'साजन चले ससुराल', 'हथकड़ी' और 'बनारसी बाबू'. टिकट लीजिए एक और देखिए दो-दो गोविंदा... मैं सब सच कहती हूं आपकी क़सम, मैंने पिया नहीं व्हिस्की, बियर या रम.....

प्रिंस आलीशान - 'अलादीन'

'अलादीन' की कहानी यूं तो बड़ी पुरानी है, मगर जिस शक्ल में वह पर्दे पर आई है, वह शक्ल बिल्कुल नई है. 'वॉल्ट डिज़्नी पिक्चर्स' द्वारा एनीमेशन फ़िल्म के तौर पर तैयार की गई 'अलादीन' की कथा वाक़ई बड़ी दिलचस्प है. बच्चों को तो मज़ा आता ही है, बड़े भी लुत्फ़ उठाते हैं.

अमूमन हमारे यहां एनीमेशन तकनीक को विज्ञापन फ़िल्मों तथा बच्चों के कार्यक्रमों तक ही सीमित रखा गया है, लेकिन उच्च तकनीक के द्वारा एनीमेशन फ़िल्म किस क़दर दिलचस्प बनाई जा सकती है, इसका उदाहरण है - 'अलादीन'.

शुरू में ज़रूर ऐसा लगता है कि जैसे कोई विज्ञापन फ़िल्म हो, लेकिन जैसे-जैसे फ़िल्म आगे बढ़ती है, इसका जादू बांधने लगता है. दो-दो अकादमी पुरस्कार जीत चुकी यह फ़िल्म सभी का मन मोह लेने में सक्षम है.

नक़ली सीन : असली सीन

बात है निर्माता-निर्देशक रामानंद सागर की फ़िल्म 'ललकार' के सेट की. दृश्य था कि कुमकुम, धर्मेन्द्र और दारासिंह दुश्मनों को ख़त्म करने के लिए जंगल से गुज़र रहे हैं. रास्ते में दलदल आता है और अजगर भी.

जैसे ही शॉट शुरू हुआ, अजगर को दारासिंह के गले में डाल दिया गया नक़ली लड़ाई के दृश्यांकन के लिए. मगर अजगर तो अजगर था. कुत्ते या घोड़े की तरह प्रशिक्षित तो था नहीं कि प्रशिक्षक कहे 'स्टॉप' तो रुक जाए. उसका इरादा सचमुच ख़तरनाक हो गया और उसने दारासिंह की गर्दन पर अपनी पकड़ सख़्त कर दी. दारासिंह को उसके इरादों पर शक़ हुआ और वे सतर्क हो गए. लेकिन मालूम है, हुआ क्या? नक़ली लड़ाई का सीन असली सीन में बदल गया. अब वो तो अपने मज़बूत काठी के दारासिंह थे, सो उन्होंने अजगर को ठंडा कर दिया. अगर उनकी जगह कोई चॉकलेटी हीरो होता तो....



अतुल व अलवीरा... बंधन टूटे ना सारी ज़िंदगी...

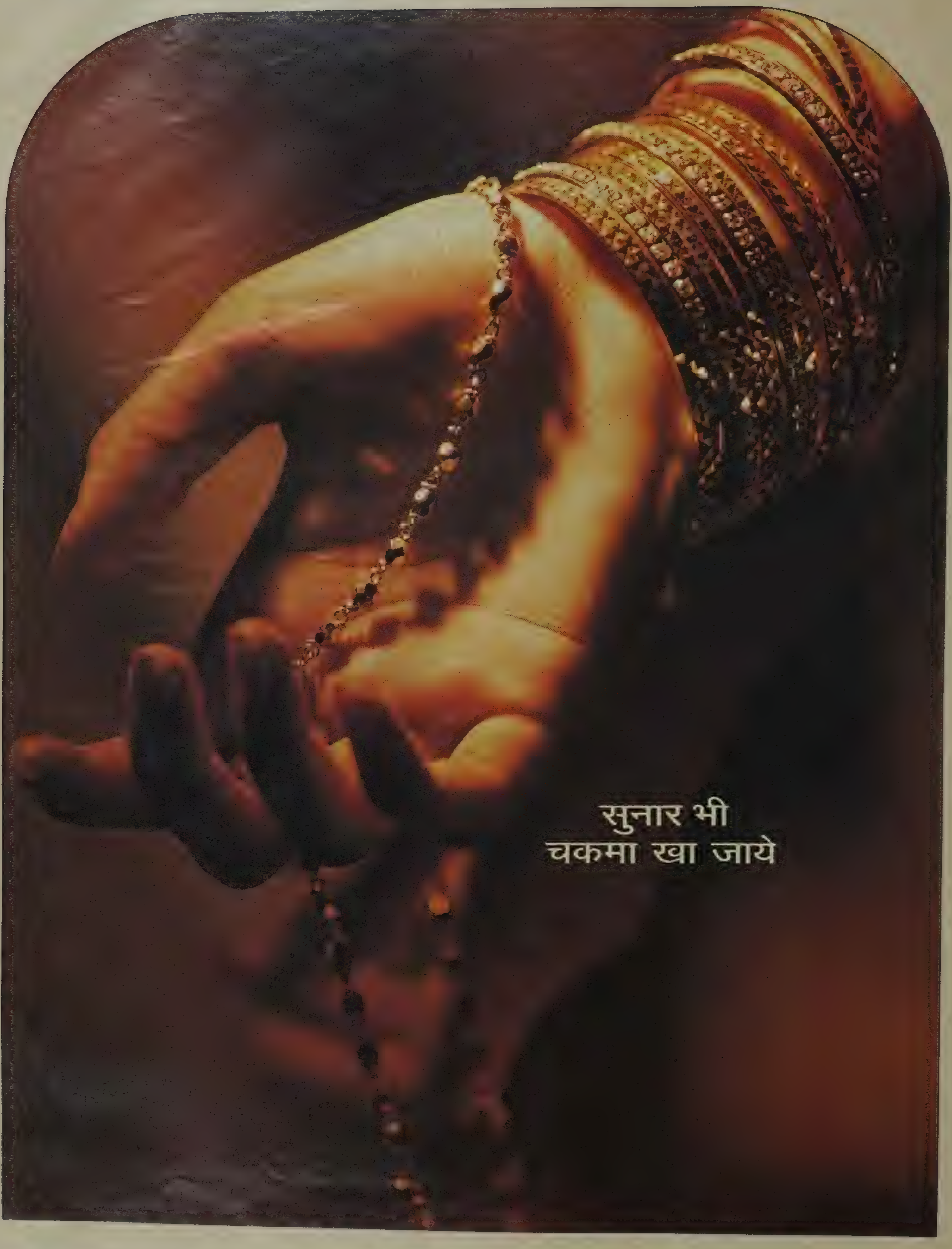
रोमांस का अंत

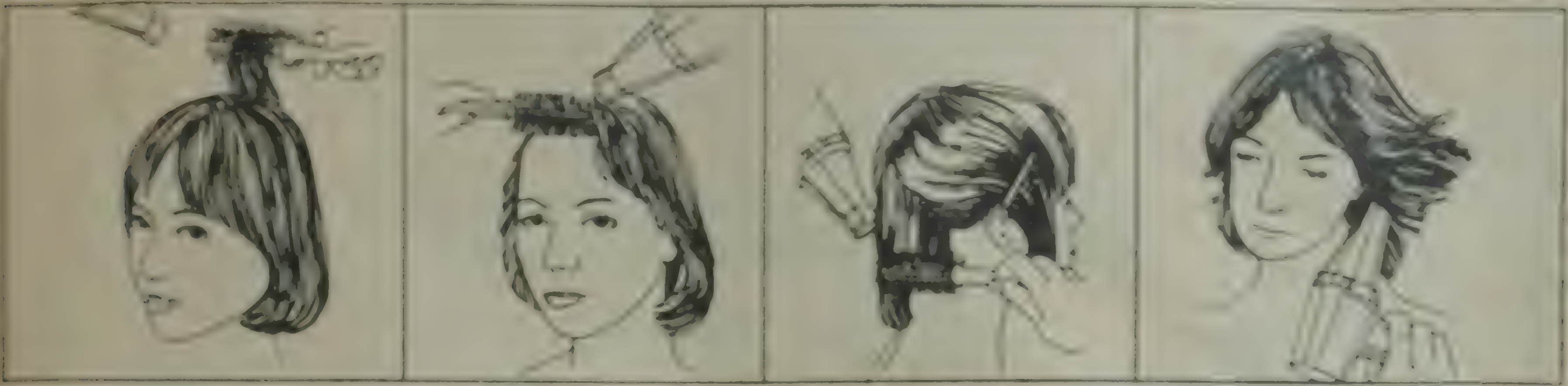
रोमांस का अंत या तो सुखद होता है या फि
दुखद. अतुल अग्निहोत्री इस मामले में भाग्यशा
रहे. १६ दिसंबर को पंजाबी रीति-रिवाज़ों के अनुस
वे सलमान की बहन अलवीरा के साथ परिण
सूत्र में बंध गए. आपको याद है, फ़िल्म 'आतिश
के लिए अतुल का गाया गीत -

'दिल, दिल है तेरे प्यार में खोया,
मैं सारी रात न सोया, मैं क्या करूं?

तो फ़िलहाल निज़ी ज़िंदगी में तो ये बिना नीं
वाला आलम अब रहा नहीं. अतुल अग्निहोत्र
रति अग्निहोत्री के चचेरे भाई हैं. अतुल व अलवी
को 'मेरी सहेली' की ओर से शादी की शादमानी!


दिल दीवाना... माने ना...
जी हाँ 'स्वेता' की खूबसूरती ही ऐसी है कि निगाहें हटाये ना हटें.
स्वेता
अन्डरवियर
बनियान व स्लीक


सुनार भी
चकमा खा जाये



बालों को सुखाना

कैसे इस्तेमाल करें ड्रायर?

● ड्रायर से बाल सुखाने से पहले गीले बालों को लगभग १० मिनट तक तौलिए में लपेट कर रखें ताकि ज्यादा से ज्यादा पानी तौलिया सोख ले.

● बहुत गीले बालों में कोई स्टाइल नहीं बनती है, इसलिए पहले सारे बालों को सब तरफ से हल्का-सा गीला रहने तक सुखाएं. कंडीशनर लगाना हो तो इस स्थिति में लगाया जा सकता है.

● जिन बालों को पहले नहीं लेना है, उन्हें मेटल पिन लगा कर अलग कर दें. ड्रायर को जड़ों की ओर ले जाते हुए सुखाएं. बालों को जितना उठान देना हो, उतना ब्रश पर लेकर सुखाएं.

● बालों के छोटे-छोटे सेक्शन करके सुखाएं. रोल करने के लिए ब्रश पर थोड़े बाल लेकर उठाएं और सुखाएं.

● आगे के बालों को थोड़ा ज्यादा लिफ्ट करें. जड़ से लगभग २.५ सें.मी. छोड़कर ही सुखाएं ताकि बालों को किसी क़िस्म की हानि न पहुंचे.

● साइड्स के बाल सुखाते समय किनारों को अंदर की ओर रोल करके (ब्रश पर) सुखाएं.

● विन्यास उलझा व बिखरा न लग कर स्मूथ लगना चाहिए. फाइनली ब्रश करने से पहले बालों को ठंडा हो जाने दें.

● हमेशा बालों को छोटे-छोटे सेक्शन में बांट कर सुखाएं. लंबे, सीधे बालों के लिए सिर से नीचे की ओर लंबाई में ब्लो करें. ●

जीतिए २५,००० रु. के आकर्षक इनाम

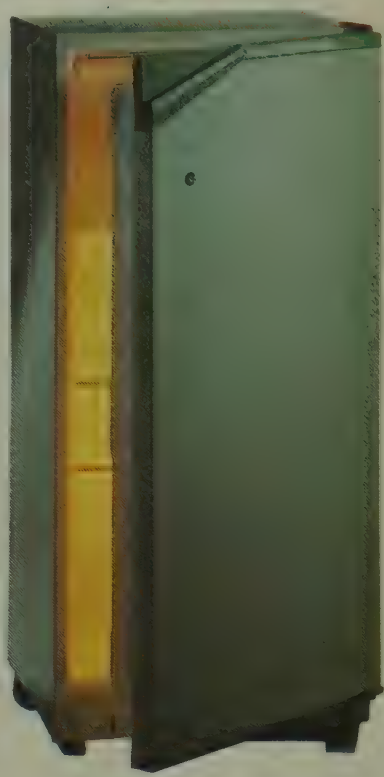
मेरी सहेली
वीडिओकॉन
वर्ग पहेली प्रतियोगिता

वर्ग पहेली प्रतियोगिता के नियम:

- 'मेरी सहेली' की वर्ग पहेली में पूछे गए सभी प्रश्नों के उत्तर 'मेरी सहेली' में ही मिलेंगे. प्रत्येक माह में प्रकाशित पहेली के हल 'मेरी सहेली' के पिछले अंक में मिलेंगे. जैसे - सितंबर अंक की पहेली के हल अगस्त अंक में होंगे, अक्टूबर के सितंबर अंक में.
- यह प्रतियोगिता निःशुल्क है. कोई भी प्रतियोगी एक से अधिक प्रविष्टियां भेज सकता है. अगर एक प्रतियोगी एक से अधिक प्रविष्टियां भेजना चाहता है तो वह अपना नाम व पता लिखा लिफ़ाफ़ा हमारे कार्यालय में भेज दे. हम उन्हें निःशुल्क अतिरिक्त कूपन भेज देंगे.
- प्रविष्टियां स्पष्ट व सुंदर अक्षरों में लिखी होनी चाहिए. अस्पष्ट व कटी-फटी प्रविष्टियां स्वीकृत नहीं की जाएंगी.
- हर स्थिति में संपादक का निर्णय अंतिम और वैधानिक रूप से मान्य होगा. प्रतियोगिता से संबंधित किसी भी प्रकार का पत्र-व्यवहार न करें.
- डाक में गुम हो जानेवाली प्रविष्टियों के लिए हम उत्तरदायी नहीं होंगे. प्रविष्टियां साधारण डाक द्वारा ही भेजें. रजिस्ट्री डाक द्वारा नहीं.
- हमारे कार्यालय में प्रविष्टियां पहुंचने की अंतिम तिथि ३० फरवरी है. देर से प्राप्त होनेवाली प्रविष्टियों को प्रतियोगिता में शामिल नहीं किया जाएगा.
- हर प्रविष्टि के साथ स्लोगन लिखा होना अनिवार्य है. एक से ज़्यादा सही हल मिलने पर उत्तम स्लोगन के आधार पर विजेताओं का चुनाव किया जाएगा. इस अंक के विजेताओं के नाम अप्रैल अंक में घोषित किए जाएंगे.
- 'मेरी सहेली' संपादकीय विभाग तथा प्रकाशन से संबद्ध कर्मचारी और 'वीडिओकॉन' कंपनी से संबंधित कोई भी व्यक्ति इस प्रतियोगिता में भाग नहीं ले सकता.
- लिफ़ाफ़े पर पते के स्थान पर ये कूपन चिपकाएं:

मेरी सहेली वीडिओकॉन
वर्ग पहेली प्रतियोगिता नं. ९
पायोनियर बुक कं. प्रा. लि.,
सी-१४, रॉयल इंडस्ट्रियल एस्टेट,
५-बी, नायगांव क्रॉस रोड,
वडाला, बम्बई-३१.

प्रथम पुरस्कार



VNR A 16
AM - 165 Litre

- अनोखा जेट मैटिक डीफ्रॉस्टिंग सिस्टम.
- अनोखा जेट मैटिक चिलर कम्पार्टमेंट, दो ट्रे के साथ.
- खूबसूरत रूप-रंग, पिछली सतह साफ़-सपाट.

द्वितीय पुरस्कार



V-NA 200 T

- भारत की पसंदीदा सेमी ऑटोमेटिक वॉशिंग मशीन.
- ३ किग्रा. या १२ कपडे धोने की क्षमता.
- मज़बूत व सुदृढ़, भारतीय परिस्थितियों के लिए ख़ास तौर पे बनी.

तृतीय पुरस्कार



2503 C DX

- कूलिंग रेंज १५ फुट तक.
- बर्फ़ के लिए स्पेशल चेंबर.

१५ सांत्वना पुरस्कार

KT 3112

- कॉम्पैक्ट पर्सनल स्टीरियो.
- बास बूस्ट सिस्टम.



WE BRING QUALITY VIDEOCON TO YOUR HOME

बाएं से दाएं:

१. इमामी मस्तगाई ने कहा, इस जाड़े भी --- की खूबसूरती न छूट पाएगी. (७)

५. जब मिटर केयर क्रीम ने पूछा, --- पर सिलवटें क्यों? (२).

७. उषा 'सन्दर स्टिच' में इतनी खूबियां है कि हायल घुमाने भर से ही आप इन्हें --- जाएंगी. (२).

९. पर दो अलगाती स्त्रियों में प्रेम, प्रेमिका या साली में स्वभाव व विचारों की --- के कारण प्रगाढ़ता उत्पन्न होती है. (४).

११. जब एक आर्किटेक्ट मॉडलिंग कर सकता है तो फिर एक --- को बतौर शौक मॉडलिंग करने की मनाही भला क्यों होनी चाहिए? (३).

१३. --- की लंबी बीमारी से लड़ते-लड़ते हार गई. (४)

१४. --- नेस क्रीम, महीने में १५ मिनट दो बार, ताकि त्वचा में आये गोरापन. (५).

१६. आपकी लाडली की यह मुस्कान, यह खुशी और यह --- फिर लौटकर नहीं आने वाला (४).

१८. मेरी --- के भी पंजाबी हो गए वे उन्होंने तो कोई नयी क्रीम, शायद अल्ट्रा क्रीम लगाई है. (२).

२०. तो फिर क्यों न कर दो तैयार अपनी ---? कोई भी टी शर्ट लो. (३).

२३. अपनी जमीन से उखड़ी लड़की को यदि ससुराल व पति का प्रेम मिलता है तो वह सामान्य तौर पे --- जो लेती है वहाँ. (६)

२६. उसके जीजा ने उसकी गृहस्थी बसाने के पहले ही उसमें --- घोल दिया था. (३)

२९. तूफानी कामयाबी का सुरूर मेरी रगों में इगता --- कर दौड़ रहा है. (२)

२७. [illegible] --- (७)

२९. ३०० से अधिक रंगों और डिज़ाइनों में [illegible] --- [illegible] (३)

३१. [illegible]

स्टर --- कर आपका लाडला खिल उठेगा. (३)

३२. कंडीशनर का ज़रा ठहर कर काम करना इसलिए ज़रूरी हो जाता है कि तेल और मैल की --- कोई भी कंडीशनर भेद नहीं पाता. (४)

३५. आप भी आज ऐसा ही कीजिए, --- कल आप भी दुनिया को सुना सकें इसकी खूबियों की कहानी. (२)

३६. तृप्ति का कहना है कि लंबे इस्तेमाल से बात --- पता चलती है! (२)

३७. इन सफेद बालों --- बनाइए और नज़र आइए जवान. (३)

ऊपर से नीचे:

२. रीमाजी जब किसी रात साड़ी --- बिस्तर पर आती हैं या नई चादर बिछाती हैं बिस्तर पर. (३)

३. ''टी.टी. लाए हैं आपके हर आराम के लिए १००% सूती कपड़े से बनी, अनेक रंगों व डिज़ाइन में एलिगन्स ब्रा''. (२)

४. आप सोती हैं, तब मैक्सिमम आवरनाइट क्रीम त्वचा में काफी अन्दर तक पहुंच कर लगातार आठ घंटों तक केयरफुल अपना काम करती है. --- गहरी देखभाल करती है. (५)

५. समाज उसे अच्छी निगाह से नहीं देखता, उसे --- व आदर नहीं मिलता. वह खुद की नज़रों से गिर जाती है. (५).

६. रंग-बिरंगे सुनहरे --- नित बदले अपने भेष. (२).

८. उस घटना को घटे तो साल बीत चुके थे. उस रात की --- लगातार घनी होती जा रही थी. (३).

१०. --- क्या जाने कैविटी क्या है. बचाए रखिए इसका भोलापन. (७)

१२. मानव जीवन को सार्थक बनाइए --- उन्नति के सोपानों पर चढ़िये. (२)

१३. यदि आप भी सिर्फ एक बार अशोक मसाले आज़माते हैं तो आप भी --- आप को इनका प्रयोग करने से नहीं रोक पाएंगे. (३)

१५. ऊर्जा --- का नियमित सेवन शक्ति के मूल स्रोतों को जगाकर शरीर और मन की ताकत बढ़ाता है. (६).

१७. इन सर्दियों में, उस के लिए अपने हाथ से वर्धमान निटिंग यार्न का स्वेटर बुनें, जिसे --- वह सब में, बस छा जाए. (५)

१९. प्रविष्टियों की तादाद को देखते हुए वर्ग पहेली के प्रति आपकी --- का अनुमान सहज ही लगाया जा सकता है. (४)

२१. ऊपरी व निचली दोनों पलकों पर हल्के-से --- से और निखार लाएं. (३)

२२. आज पानी के शुद्धिकरण का एक ऐसा संपूर्ण सिस्टम उपलब्ध है, जो इस सिद्धांत पर कार्य --- है (३).

२३. --- अपनी मेहनत और बड़ी सूझ-बूझ से एक-एक मसाले की कटाई, कुटाई, घिसाई और पिसाई करती है. (५).

२५. ख़्वाब हो तुम या कोई --- कौन हो तुम बतलाओ? (४).

२८. --- अपनी मर्ज़ी से इसके बाल भी बनाकर देखिए, एक पल में रख देंगे बिखेरकर. (२)

२९. आख़िर निविया ही तो --- है आपकी त्वचा की सही देखभाल. (३)

३०. इतनी रवा और --- को अच्छी तरह धो कर रात भर अलग-अलग भिगो दें. (२)

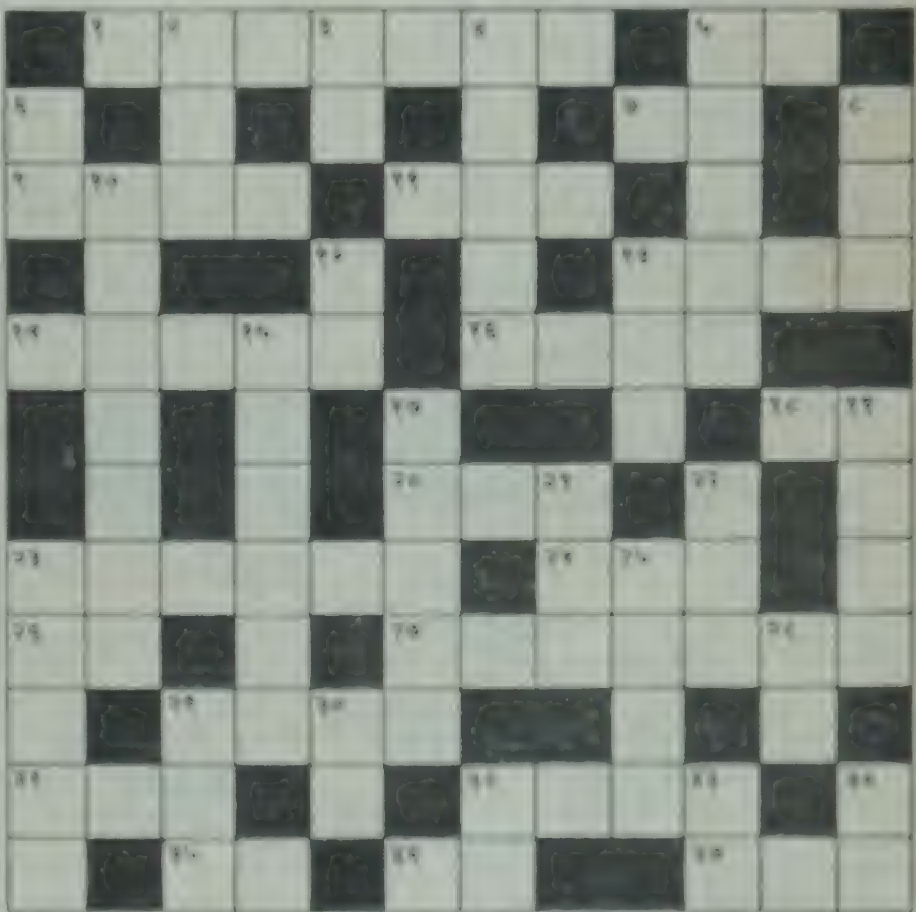
३२. इतनी खूबियों का भरोसा है, तभी तो सिर्फ 'स्नोफ्लेक्स फ्लेक्सी --- देता है २५ वर्ष की गारण्टी. (२).

३३. ये है शीशे प्रयनैक्स लोशन का करिश्मा, जिसमें है --- बटर. (२)

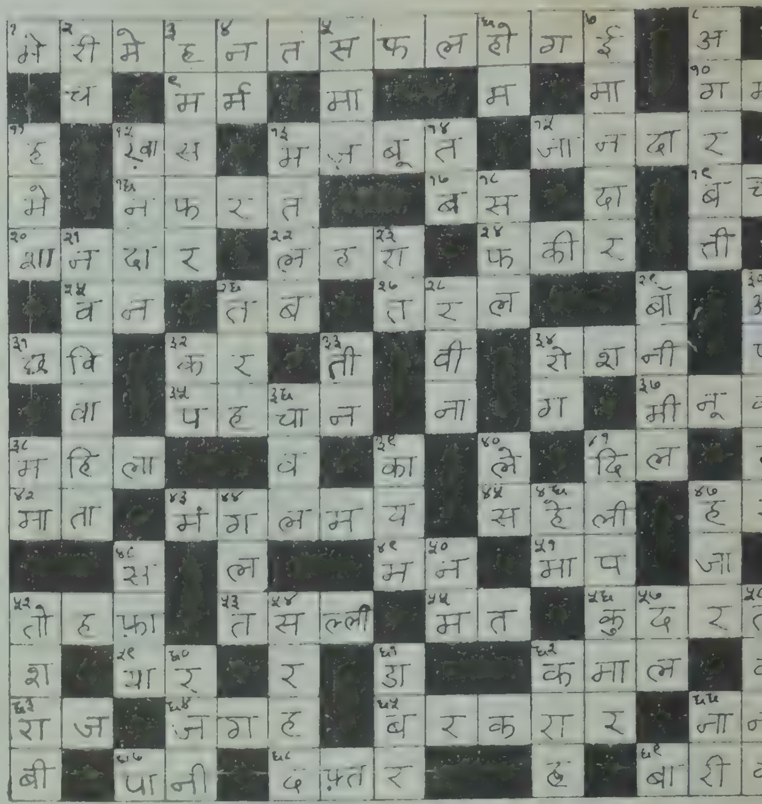
३४. यह खुशी और यह बचपन फिर लौटकर नहीं आने --- इसलिए, इसके बचपन को भर दीजिए खुशियों से. (२)

प्रस्तुति - प्रकाश देव

वर्ग पहेली प्रतियोगिता नं. ९



वर्ग पहेली प्रतियोगिता नं. ७ (दिसंबर अंक) का सही हल व विजेताओं की सूची:



- **प्रथम पुरस्कार:**

श्रीमती किरण आचार्य: १०२, सुदामा नगर, अन्नपूर्णा मंदिर के सामने, इन्दौर.

स्लोगन: वीडियोकॉन के उपकरण सर्वोत्तम, उत्कृष्ट, भरोसेमंद, विश्वसनीय व टिकाऊ हैं.

- **द्वितीय पुरस्कार:**

विनिता जैन: सेंट्रल एवेन्यू क्वार्टर्स,एफ-८, ३२, बाजुल्ला रोड, टी. नगर, मद्रास-६०००१७.

स्लोगन: ये सालों-साल साथ निभाए, गृहिणी को सच्ची राह दिखाए.

- **तृतीय पुरस्कार:**

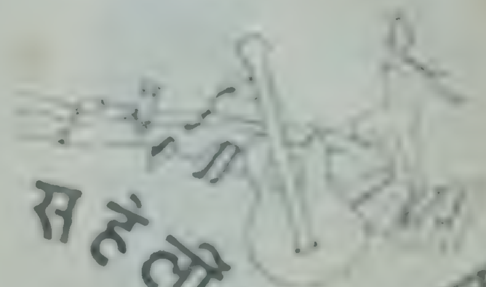
रेणुका सिंह: ई-११, न्यू कॉलोनी, सिविल लाइन, सागर (म.प्र.).

स्लोगन: मेहंदी रंग लाई है रचने के बाद, वीडियोकॉन मेरी सहेली बनी इस्तेमाल करने के बाद.

१५ सांत्वना पुरस्कार:

मीतू गुप्ता द्वारा- श्री मधुशरण,खिन्नी बाग, बिस्मिल गली, शाहजहांपुर २४२००१ (उ.प्र.). श्रीमती मीना कमरा द्वारा- मि. विपन कमरा,४७६, अरबन एस्टेट-II, हिसार-१२५००५ (हरियाणा). श्रीमती निर्मला मिश्रा १११/३२८, अशोक नगर, कानपुर. मिस स्वीटी भट्ट द्वारा- श्री आर.एन. भट्ट,एस.डी.ओ. सब-डिवीजन नं. ५, पचमढ़ी रोड, पिपरिया, होशंगाबाद (म.प्र.). उमा विजन शर्मा 'मुकुल' जी-२८, गांधी नगर, ग्वालियर (म.प्र.). लता वर्मा भारतीय जीवन बीमा निगम, शाखा कार्यालय नं. २ 'जीवन प्रकाश' संजय प्लेस, आगरा. कु. उषा लालचंद लुंकड - लुंकड भवन (बस स्टैंड के सामने) शहादा, धुलिया-४२५४०९. नीता सब्बरवाल - हरिपुर, पो.- कांवली, देहरादून-२४८००१ (उ.प्र.). रामबाबू सिंह - जे.जे. एन्टरप्राइज देववन्द, जिला- सहारनपुर (उ.प्र.). सुमन रानी - ३५,वर्मा पार्क, गली नं. १३, गांधी कॉलोनी, मुजफ्फर नगर (उ.प्र.). अनिता शर्मा द्वारा- श्री संजीव कुमार,मकान नं. टी/२५-के, रेल्वे कॉलोनी, फिरोजपुर सिटी. नीरू धींगरा म.नं. २१, टाइप-II, सेक्टर II, बी.एच.ई.एल., हरिद्वार-२४९४०३ (उ.प्र.). श्रीमती सरोज परिहार द्वारा- श्री अशोक सिंह परिहार ८१, मास्टर प्लान, सिविल लाईन, सतना (म.प्र.). श्रीमती सुधा द्वारा- श्री डी.बी. पारेख, सद्गुरू समर्पण सेंटर, टाटा मिल के सामने, डॉ. बी.ए. रोड, दादर, बम्बई-४०००१४. मधु ऐरी बलाचौर पब्लिक स्कूल, बलाचौर, होशियारपुर. (पंजाब).

वीडियोकॉन



सहेली गीतमाला

ख़ुशख़बरी

७ गीतों को जोड़ कर बनाइए एक कहानी.

आपको यह जानकर ख़ुशी होगी कि 'मेरी सहेली' के अगले (मार्च) अंक से 'सहेली गीतमाला' के एक नहीं, दो-दो विजेता होंगे. प्रथम विजेता को दिया जाएगा वीडियोकॉन टू-इन-वन (आरटी.एसएफ. २२). द्वितीय विजेता को दिया जाएगा वीडियोकॉन 'वॉकी' (के.टी. ३११०). तो इंतज़ार कीजिए मार्च अंक का.

इस माह की विजेता: कृष्णा कुमार श्रीवास्तव
द्वारा — श्री बी.एन.पी. सिंह, क्वार्टर नं. ८२ — आई.
जी. कॉलोनी (बड़गांव), गोंडा (उ.प्र.)-२७१ ००२.

ज़िंदगी

ये कहानी है मेरी ज़िंदगी के विभिन्न रंगों की. आज उम्र के इस मोड़ पर आकर पिछली बातें सोचता हूं तो लगता है कि

ज़िंदगी के सफ़र में गुज़र जाते हैं
जो मुक़ाम, वो फिर नहीं आते...

वो दौर था, जब मैं छोटा था. हर तरफ़ ख़ुशियों का आलम था. मुझे हर पल बस ये लगता था,

ज़िंदगी एक सफ़र है सुहाना,
यहां कल क्या हो, किसने जाना...

फिर मैं थोड़ा बड़ा हुआ. कॉलेज में गया. वहां दोस्त मिले, नई-नई ख़ुशियां मिलीं तो बस यूं लगता था

ज़िंदगी मौज उड़ाने का नाम है,
ज़िंदगी हंसने-हंसाने का नाम है...

वहां मेरी मुलाक़ात दीप्ति से हुई. उससे मिलकर ज़िंदगी के एक नए पहलू प्रेम को समझा तो मैंने कहा

ये ज़िंदगी उसी की है,
जो किसी का हो गया,
प्यार ही में खो गया...

इसी दौर में दीप्ति की शादी कहीं और तय हो गई, क्योंकि मैं बेरोज़गार था और उसके घर वाले उसे मेरे साथ बर्बाद होते नहीं देखना चाहते थे. मैंने भी अपने दिल पर पत्थर रख लिया और उससे इतना ही कहा,

तुम्हें ज़िंदगी के उजाले मुबारक,
अंधेरे मुझे आज रास आ गए हैं...

वो चली गई और मैं ज़िंदगी से जूझता चला गया. कुछ दिन बाद दीप्ति का पत्र आया. उसने कहा, ज़िंदगी से लड़ो. उसे दोष देने से कोई फ़ायदा नहीं. उसका पत्र जैसे मेरे लिए आशा की किरण था. मैंने नए सिरे से ज़िंदगी से लड़ने का फ़ैसला किया. आज मैं एक सफल बिज़नेसमैन हूं. लोग मेरी सफलता का राज़ पूछते हैं तो मैं उनसे यही कहता हूं कि

मैं ज़िंदगी का साथ निभाता चला गया,
हर फ़िक्र को धुएं में उड़ाता चला गया...

आज मैं इस होटल में बैठकर सामने मेज़ पर बैठी दीप्ति को अपने पति से हंस-हंस कर बातें करते हुए देख रहा हूं और सोच रहा हूं,

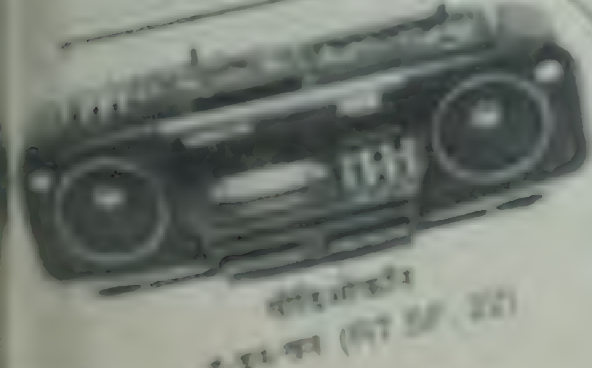
मेरी ज़िंदगी में आते
तो कुछ और बात होती... ●

प्रिय पाठको,
हमें हर माह इस स्तंभ के लिए आपकी ओर से ढेरों प्रविष्टियां प्राप्त होती हैं. उनमें से कभी-कभी प्रकाशन के लिए सिर्फ़ एक रचना चुन पाना कठिन हो जाता है. लेकिन फिर भी सैकड़ों में से एक विजेता का चुनाव तो करना ही पड़ता है, अतः आप निराश न हों. बार-बार प्रयत्न करते रहें. अच्छी कहानी पुरस्कृत होगी. जो लोग अस्वीकृति की स्थिति में अपनी रचना वापस मंगवाना चाहते हैं, वे रचना के साथ डाक टिकट लगा व पता लिखा लिफ़ाफ़ा अवश्य संलग्न करें. हमें उम्मीद ही नहीं बल्कि विश्वास है कि भविष्य में भी इस संगीतमय प्रतियोगिता हेतु हमें आप सभी का सहयोग व प्यार मिलता रहेगा.

लिफ़ाफ़े पर पते के साथ [illegible]

वीडियोकॉन - सहेली गीतमाला
पायोनियर बुक कं. प्रा. लि.,
सी-१४, रॉयल इंडस्ट्रियल एस्टेट,
५-बी, वडाला उद्योग भवन रोड, वडाला
बम्बई-४०० ०३१

प्रथम पुरस्कार



वीडियोकॉन
टू-इन-वन (RT SF 22)

STEREO RADIO CASSETTE RECORDERS

Walky

VIDEOCON

द्वितीय पुरस्कार



वीडियोकॉन
वॉकी (KT 3110)

हेल्प मी

'हेल्प मी' स्तंभ में आपकी समस्याओं के समाधान प्रस्तुत किए जाते हैं. आपकी व्यक्तिगत समस्याओं के उत्तर डॉ. स्वाती गोविलकर (बी.ए.एम.एस., बंबई), स्वास्थ्य समस्याओं के उत्तर डॉ. श्वेता गार्गवा (एम.बी.बी.एस., कंसल्टेंट फिज़ीशियन ओ.एन.जी.सी.), सौंदर्य समस्याओं के उत्तर मनु शर्मा (ब्यूटीशियन) और नारी समस्याओं के उत्तर डॉ. अंजलि मालपानी (एम.डी., प्रसूति व स्त्रीरोग विशेषज्ञ) द्वारा दिए जाते हैं.

व्यक्तिगत समस्या

हस्तमैथुन की समस्या

मैं २८ वर्षीय अविवाहित युवक हूं. शादी होने वाली है. पिछले कुछ वर्षों में मैंने दो-तीन बार ही हस्तमैथुन किया है. क्या इससे वैवाहिक जीवन पर कोई असर पड़ेगा?

- विजय सिंह, मुरादाबाद.

हस्तमैथुन या स्वप्रदोष स्वाभाविक शारीरिक क्रियाएं हैं, जो सभी पुरुष समय -समय पर करते रहते हैं. इनसे किसी भी तरह की यौन अक्षमता नहीं होती. आप अपने भविष्यकालीन दाम्पत्य जीवन के बारे में पूर्णतः निश्चिंत रहें.

प्यार चाहिए

१६ वर्षीया छात्रा हूं. बचपन से आज तक मुझे परिवार में किसी का प्यार नहीं मिला. आठ भाई-बहनों में मैं सबसे सांवली हूं. दिन भर नौकरानी की तरह काम करती हूं. किसी ग़लत बात का विरोध करती हूं तो तमाचे मिलते हैं. कभी जी करता है,आत्महत्या कर लूं. तनाव के कारण पढ़ाई में मन नहीं लगता. एक लड़का है,जिसे मैं अपना दोस्त समझती हूं. क्या उसके प्यार को स्वीकार करूं? मुझे डर है,प्यार खोजते हुए भटक न जाऊं.

- आनंदिका शर्मा, खरगौन

आपकी उम्र अभी बहुत छोटी है. इस उम्र में, हो सकता है कि आप सच्चे व झूठे प्यार में फ़र्क न समझ पाएं. अतः ४-५ साल इंतज़ार करें. जहां तक आपके पारिवारिक दर्दनाक माहौल का सवाल है, आप किसी वादविवाद में पड़ने के बजाय आपकी अन्य कलाओं में व्यस्त रहने की कोशिश करें. साथ ही अन्याय का डट कर मुक़ाबला अवश्य करें. आप कोई छोटी बच्ची तो हैं नहीं, अतः कोई आपको मारता है तो उसे मारने से मना करें. आत्महत्या तो डरपोक लोगों का काम है. आप तो पढ़ी-लिखी हैं. बस, चंद साल का ही इंतज़ार है.

शादी के लिए क्या करूं?

मेरी उम्र २५ वर्ष है. अपने आपको देशभक्त मानता हूं. घर वाले शादी करना चाहते हैं, मगर मैं मना कर रहा हूं. कहीं ऐसा न हो कि लड़की मेरे कामों में हाथ न बंटाए. आप बताएं, शादी के लिए क्या करू?

- रोशनलाल चतुर्वेदी, लौंडी

देखिए, समाज सेवा और शादी दोनों मानव-जीवन के एक साथ गुज़रने वाले मार्ग हैं. आज तक जो बड़े-बड़े देशभक्त हुए, क्या वे बग़ैर पत्नी व परिवार के रहे हैं? हो सकता है, आपको समान विचारधारा वाली पत्नी मिल जाए, जो आपके इच्छित कार्य को आगे बढ़ाने में आपका पूरा सहयोग दे. हमारी राय में आप शादी से पूर्व अपने इस कार्य के बारे में लड़की से पूरी तरह चर्चा करें. जो लड़की आपके कार्य में रुचि दिखाए, उससे शादी करें.

स्वास्थ्य समस्या

हाथों पर बाल

मेरी बेटी की उम्र ५ साल है. उसके हाथों पर लंबे-लंबे बाल हैं. उन्हें निकालने के लिए कोई घरेलू उपाय बताएं. उसका रंग भी थोड़ा सांवला है. बच्चों का रंग गोरा करने के लिए कोई उपाय बताएं.

- भावना, बंबई.

आप बेटी को नहलाते समय रोज़ उसके हाथ पर प्यूमिक स्टोन गोल-गोल (हल्के हाथ से) घुमाया करें. थोड़े ही दिनों में बाल निकल जाएंगे.

त्वचा का रंग उसमें उपस्थित पिगमेंट के कारण होता है. ऐसी कोई दवाई नहीं होती, जो काले को गोरा कर दे. बेटी का रंग सांवला होने से भी कोई फ़र्क नहीं पड़ता. सफ़ाई रखी जाए तो सांवला रंग भी खिल उठता है.

मैल व खुश्की

मैं एक १८ वर्षीया मेडिकल प्रथम वर्ष की छात्रा हूं. मेरी समस्या ये है कि मेरे शरीर पर मैल बहुत जमता है और रगड़ कर निकालने पर त्वचा लाल हो जाती है. खुश्की भ रहती है. मैं इससे छुटकारा चाहती ह बताएं.

- शालू,

आप मेडिकल स्टूडेंट हैं और शरीर कैसे रखें, इससे अपरिचित हैं, यह हैरानी है. सुबह-शाम दो बार किसी मॉइश्चराइज़रयुक्त साबुन से नहाएं. नहाने में कुछ बूंदें बाथ ऑयल की भी डाल खुश्की के लिए आप रात को सोने से पूर्व या सरसों के तेल की मालिश करें व दि मॉइश्चराइज़र लगाएं. आपकी समस्या इ हल हो जाएगी.

सफ़ेद स्राव

मुझे हर समय कुछ सफ़ेद-सा स्राव जल्दी ही विवाह होने वाला है. कृप कोई दवा बताएं.

- मीताली चौधरी

आप निश्चिंत होकर शादी करें. सफ़ेद लिए Fusigyn-DS की दो गोलियां एक सप्ताह तक लें. यदि स्राव की मात्रा अधि इसमें कोई गंध भी है तो स्त्री रोग विशे दिखा लें.

छोटा क़द

मैं कक्षा ८ की छात्रा हूं. उम्र १५ साल क्लास की लड़कियां मुझे बहुत चि क्योंकि एक तो मेरा क़द छोटा है व मु मूंछ (रोंए) हैं.

- आश

आपने अपनी लंबाई नहीं लिखी? अ तीन-चार साल तक अपना क़द बढ़ा स आपको थोड़ा प्रयत्न करना होगा. खाने व कैल्शियम अधिक लें. एरोबिक्स, स्ट्रेचनिंग एक्सरसाइज़ से आपको लाभ हो

मूंछ व दाढ़ी के बाल आदि रोंए जैसे इन्हें उबटन द्वारा या फिर प्लकर द्वारा जा सकता है.

दांतों की तकलीफ़

मेरी उम्र १४ वर्ष की है. ग़रीब हूं. द तार लगवाने से वे सीधे हो जाते हैं औ की तरफ़ भी. इसमें ज़्यादा ख़र्च आत मुझे कोई घरेलू उपाय बताएं. मेरा ऊ एक दांत बहुत ही लंबा व तीखा है. ह ये बहुत बुरा लगता है.

- मारिया

तार लगवाने के लिए आप किसी अस्पताल में भी जा सकती हैं. वहां पैसे न जाते. लंबे व तीखे दांत को डॉक्टर एक ह में घिस कर छोटा कर देंगे

नारी समस्या

रिक संबंधों के प्रति उदासीनता

२९ साल है. तीन बच्चे हैं. तीसरे बाद कॉपर-टी लगवाई थी, जिसे तीन द निकलवा दिया. उसके बाद से मैंने लेना शुरू किया. चार साल से ने रही हूं. इधर शारीरिक संबंधों के सीनता आ गई है. क्या यह माला-डी ह से है या कोई और कमी है? कृपया बताएं.

- अनीता गुप्ता, सासनी.

की आमतौर पर आदत होती है कि नचाही शिकायत होने पर ली गई दवाइयों दार ठहराते हैं, जबकि माला-डी गोली पर कोई प्रभाव नहीं डालती. वास्तव में लेने वाली महिलाएं बिना किसी तनाव स कर सकती हैं, अतः उनकी कामेच्छा इन गोलियों के कारण कुछ आम शिकायतें हैं, जैसे – कै, स्तनों में हल्का दर्द आदि, रा-से ट्रीटमेंट से वे दूर भी हो जाती हैं.

उचित मार्गदर्शन करें

२८ वर्ष है व पत्नी की २६ वर्ष. नव ४ माह पूर्व नॉर्मल सिजेरियन से . अब रतिक्रिया तैलीय पदार्थ के व नहीं होती है. प्रवेश के समय टांके उसे असहनीय दर्द होता है और अंदर क अज्ञात वस्तु से टकराता है, जिससे चैनी बढ़ जाती है. ऐसा पहले कभी था. कृपया उचित मार्गदर्शन करें.

- विजय कुमार, बोकारो.

री के बाद जब तक शिशु स्तनपान करता क नारी के शरीर में इस्ट्रोजन हार्मोन का रहता है. इससे योनि रूखी-सूखी रहती इस तरह की शिकायत बढ़ती है. कुछ में ये शिकायत अपनेआप मिट जाएगी, ब तक तेल या के.वाई. जेली जैसे क्त पदार्थों का इस्तेमाल करते रहें.

नों का विकास नहीं हुआ

र्षीया अविवाहित युवती हूं. मेरे स्तनों कास नहीं हुआ है. 'मेरी सहेली' के ९४ के अंक में 'स्तनपान की सामान्य व आशंकाएं' लेख में मैंने पढ़ा था ं के विकास के लिए लेसिथिन-६x, ा फॉस-१२x, सैबाल सेरलेल-a, ये थिक दवाएं लाभ करती हैं. क्या मुझे ओं से लाभ होगा? पूर्ण जानकारी

- एक सहेली, दुर्ग.

कई महिलाएं अपने स्तनों के छोटे आकार को लेकर तनावग्रस्त रहती हैं और कई तरह की दवाइयां इस्तेमाल करती हैं. वास्तव में कोई भी दवाई स्तनों का आकार नहीं बढ़ा सकती, क्योंकि स्तनों की रचना में मांसपेशियां नहीं होती हैं, केवल दुग्ध ग्रंथियां और चर्बी ही होती है. ध्यान रखने योग्य बात ये है कि स्तनों के छोटे आकार से शिशु को स्तनपान कराने में कोई दिक़्क़त पैदा नहीं होती, जो इसका अहम् कार्य है. दूसरी ओर सहवास में भी स्तनों का उतना महत्व नहीं है, जितना कि उसे दिया गया है. शरीर का आकर्षण भी स्तनों पर निर्भर नहीं करता, अतः आप अपने शरीर के आकर्षण पर अधिक ध्यान दें.

दवा या तेल बताएं

मैं २५ वर्षीया दो बच्चों की मां हूं. मैंने 'गृहलक्ष्मी' और 'स्टारडस्ट' में दो विज्ञापन पढ़े. एक प्रकार का लेप है, जिसे लगाने से स्तन बड़े और सुडौल हो जाते हैं. यह भोपाल और गया में बनता है, जबकि मैं पूना में रहती हूं. कृपया मुझे कोई ऐसी दवा या तेल बताएं, जो लाभकारी हो और पूना में आसानी से मिल जाए.

- एक सहेली, पूना.

ऐसा कोई तेल, क्रीम, मलहम, लोशन आदि नहीं होता, जो आपके स्तनों का आकार बढ़ा सके या उनमें कसाव पैदा कर सके. दुर्भाग्यवश कोई भी महिला इस हक़ीक़त को मानने के लिए तैयार नहीं है, क्योंकि कई तरह के ढोंगी डॉक्टर उनके आसपास मौजूद हैं, जो उन्हें अपना पैसा और समय बर्बाद करने के लिए प्रेरित करते हैं. कृपया, इनकी बातों में न आइए.

सौंदर्य समस्या

बाल झड़ते हैं

मैं एक बीस वर्षीय युवक हूं. ज़्यादातर लक्स साबुन का ही प्रयोग करता हूं, परंतु मेरे बाल बहुत झड़ते हैं. कृपया कोई उपाय बताएं.

— शिवपूजन सिंह, फैजाबाद.

'अंडरनरिश्ड' बालों के लिए आने वाला कंडीशनरयुक्त कोई भी अच्छा शैंपू इस्तेमाल करें. चाहें तो हफ़्ते में एक बार एक अंडे की जर्दी फेंट कर लगाएं और आधे घंटे बाद शैंपू कर लें.

कभी गोरा, कभी सांवला

मेरा रंग कभी गोरा तो कभी सांवला दिखाई देता है. रंग सदा निखरा रहे, इसके लिए क्या करूं?

— चांदनी, मथुरा.

- कभी-कभी धूप में अधिक घूमने की वजह से रंग दबा-सा लगने लगता है. धूप से यथासंभव बचें.
- नींबू व टमाटर के रस को बराबर मात्रा मिलाकर धीरे-धीरे चेहरे व गर्दन पर मलें. त्वचा साफ़ होगी.

घरेलू नुस्ख़ा बताएं

मैं १७ वर्ष की हूं. मेरा रंग सांवला है. कभी ज़्यादा काला लगता है. मुझे कोई घरेलू नुस्ख़ा या क्रीम बताएं, जिससे कुछ फ़ायदा हो. मैंने बेसन, हल्दी वाले उबटन का प्रयोग किया है, पर उससे फ़ायदा नहीं हुआ.

— सीमा, जयपुर.

आप जई के आटे में थोड़ा-सा शहद और दूध मिलाकर उबटन तैयार करें. हफ़्ते में दो बार लगाने से त्वचा के मृत कोष, ब्लैक व व्हाइट हैड्स निकल जाएंगे और त्वचा हमेशा निखरी रहेगी.

नाक पर बाल

मैं अठारह वर्षीया छात्रा हूं. मेरी नाक पर छोटे-छोटे काले बाल निकल रहे हैं. इससे चेहरा ख़राब लगता है. आप मुझे बताएं, क्या करना चाहिए.

— रानी बोहरा, फरीदाबाद.

अगर आप ब्लैक हेड्स को ही काले बाल नहीं समझ रही हैं तो ये हल्के रोंए जैसे हो सकते हैं. आप स्टीम लेने के बाद ब्लैक हेड रिमूवर से निकालें पीलिंग भी करवा सकती हैं या फिर आटे की लोई ले कर रोज़ नहाने से पहले दस मिनट तक फेरें.

क़द काफ़ी छोटा है

मैं अठारह वर्ष की हूं. मेरी जिससे मंगनी हुई है, उसकी अपेक्षा मेरा क़द काफ़ी छोटा है. मैंने ६ माह रस्सी भी कूदी, पर फ़ायदा नहीं हुआ. आप कोई हल बताएं.

— विनीता, दमोह.

इस उम्र में क़द बढ़ने की गुंजाइश न के बराबर होती है. फिर भी आप शरीर को खिंचाव देने वाले व्यायाम करें. रस्सी कूदना भी जारी रखें. शायद एक-आध साल में एक-आध इंच का फ़र्क आ जाए.

लिफ़ाफ़े पर पते के स्थान पर ये कूपन चिपकाए -

'हेल्प मी'
पायोनियर बुक कं.प्रा.लि.,
सी-१४, रॉयल इंडस्ट्रियल एस्टेट,
५-बी, नायगांव क्रॉस रोड,
वडाला, बंबई-३१.

स्कूलों में यौन शिक्षा...

मनोवैज्ञानिक और शिक्षाविद् यौन शिक्षा के महत्व को लेकर कितनी
देते रहे हों और उन दलीलों में कितनी भी सच्चाई रही हो, लेकिन
स्पष्ट सच्चाई है कि (कम-से-कम भारत में) यह विषय विवादित रहा
गिनी-चुनी संख्या का एक वर्ग है, जो इसकी हामी भरता है, जबकि ब
यानी बहुमत में वे लोग हैं, जो यौन संबंधी चर्चा को अनुचित मानते

समय ने जिस तरह से करवट बदली है, उसमें नन्हा बच्चा 'मैं कहां से
वाले सवाल से बढ़कर 'निरोध यानी क्या मम्मी?' तक आ गया है अ
यौन शिक्षा के अभाव में किशोर और युवा केवल 'क़दम बहक जाने' व
से बढ़कर एड्स तक जा पहुंचे हैं. सामाजिक परिवर्तन की इन स्थितिय
यह उचित नहीं लगता कि अब अपने अंगों के बारे में पूछते बच्चे को
चुप करा देने या 'छिः गंदी बात' कह देने के बजाय उसे जानकारी देना चाहिए?

यह विषय दुराव-छिपाव का होना भी नहीं चाहिए, क्योंकि यह जीवन
है. यौन संबंधी जिज्ञासाओं की जितनी सहज और स्पष्ट जानकारी बच
जाएगी, बड़े होने पर उसके ग़लत आदतों का शिकार होने की संभाव
ही कम हो जाएगी.

अंतरराष्ट्रीय ख्यातिप्राप्त चिकित्सक व सेक्स स
प्रकाश कोठारी का कहना है कि यौन शिक्षा आज वक़्त की सबसे बड़
है, क्योंकि इसके बिना न तो परिवार नियोजन का लक्ष्य सफल हो सक
एड्स नियंत्रण का. व्यक्ति का यौन व्यवहार व मनोवृत्ति न सिर्फ़ उस
सुखमय जीवन के लिए आवश्यक है बल्कि पूरे समाज के कल्याण की
भी आवश्यक है.

यौन शिक्षा की कोई सही या ग़लत उम्र नहीं होती. यह शिक्षा कु
पर पालने से ही शुरू हो जाती है. किसी भी बच्चे को, ख़ासतौर पर
वह जवानी की दहलीज़ पर क़दम रख रहा हो, इसका सही ज्ञान देना
इस उम्र में, शरीर में तेज़ी से आ रहे परिवर्तनों का रहस्य जानने की उ
जिज्ञासा होती है और यदि उचित शिक्षा न मिले तो वे भ्रांतियों के
जाते हैं. कई तो ऐसी मनोग्रंथियां पाल लेते हैं, जिनका साथ जीवन भर नहीं छू

ये लोग ही देश के भावी नागरिक हैं, अतः इन्हें समग्र रूप से विक
चाहिए. यदि ग़लतफ़हमी मन में समा गई तो वह जीवनभर पीछा नहीं
सुखी जीवन की आधारशिला तैयार करने के इन सालों में यौन शिक्षा भी आव

**आप क्या कहते हैं? यौन शिक्षा को क्या वाक़ई में पाठ्यक्रम में शामि
जाना चाहिए, जिससे किशोरों के कोरे मन पर आगे चलकर भटकाव के
अंकित न हों या 'विदेशी फ़ैशन' कहकर इसका बहिष्कार कर देना चाहिए
विचार कम-से-कम ३०० शब्दों में लिख भेजिए हमें. हर प्रकाशित र
पारिश्रमिक के साथ ही सर्वश्रेष्ठ घोषित रचना को पुरस्कृत भी किया जाए**



शिफल

फरवरी, १९९५

ह स्थिति के अनुसार ९ ो मंगल वक्रगति से कर्क ा. सूर्य १२ को लाभ में है. घर का वातावरण रहेगा. आपको यह शंका परिवार का कोई व्यक्ति न के विरुद्ध बर्ताव करने कार का विकृत आनंद तो हा है. इस राशि के जिन पेट की तकलीफ़ रहती खानपान पर विशेष ध्यान ए.

ल पराक्रम के स्थान पर है. आपको जो बातें अब न लगती थीं, अब आसान ी. बड़े-बुज़ुर्गों से उचित मलेगी. परिवार में सुख- ी.

महंगाई तो है ही, कुछ त ख़र्चे आ जाने से चिंता गी और वह कष्टदायक छ लोगों को कोई महत्वपूर्ण जाने या चोरी चली जाने ना का भी सामना करना ा है. पारिवारिक जीवन में रहेगी. नौकरी में हुए क्षणिक को गंभीरता से न लें.

या, नौकरी मन-मुताबिक़ चलेगी. शारीरिक रहने की संभावना है. स्वयं की ग़लती से ान हो सकता है. जैसा वक़्त आता है, जाना पड़ता है, इस बात को ध्यान में रखें.

करते हाथ जलने जैसा ही कुछ फिलहाल थ घटित होगा. अचानक ख़र्चे की नौबत . पारिवारिक मामले में कोई महत्वपूर्ण ना पड़े तो चार-छह जानकार लोगों से य लें.

कन्या: मंगल वक्रगति से ९ तारीख़ को लाभस्थान में आ रहा है. इसे एक अनुकूल घटना मानें. सूर्य १२ तारीख़ को छठें में आएगा. पिछले तीन महीनों की अपेक्षा यह महीना ज़्यादा प्रगतिदायक गुज़रेगा. महिलाएं अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें.

तुला: समय आपके अनुकूल है. परिवार में भले ही छोटी-मोटी खटपट हो जाए, मगर विश्वास रखिए कि चिंताजनक या कठिन स्थिति उत्पन्न नहीं होगी. नौकरी में सदा यह ध्यान रखें कि आप किसी के मातहत हैं.

वृश्चिक: दूसरों के थोथे आश्वासनों के भुलावे में आने से बचें. नया वादा न करें. अगर आप राजनीतिज्ञ हों तो गुप्त शत्रु की गतिविधि पर ध्यान दें. रात-बेरात अकेले न घूमें.

धनु: ख़र्च तो बढ़ ही रहा है, पर आपसे बेहद ज़रूरी निजी काम पर भी ध्यान देते नहीं बनेगा. इस महीने आपको इस बात का भी अनुभव होगा कि एक भ्रम, जो आपने पाल रखा था, वह निराधार था.

मकर: पारिवारिक मामलों में विवाद का नया मुद्दा उठ खड़ा होने की संभावना है. आपको चौकन्ना रहना चाहिए और फूंक-फूंक कर क़दम रखना चाहिए. कोई भी महत्वपूर्ण फ़ैसला जल्दबाज़ी में न करें. यह महीना अनुकूलता की ओर झुकानेवाला है. अर्थलाभ भी होगा.

कुंभ: सलाह लेने के लिए आप जिन व्यक्तियों को चुनते हैं, वे सलाह दे सकने योग्य हैं भी या नहीं, इस पर विचार कर लें. आप पूछने जाएंगे तो कोई भी नसीहतें देने बैठ जाएगा. अपनी समझ से काम लें. ख़र्चे बढ़ेंगे.

मीन: महीने का आरंभ समाधानकारक और प्रगति देने वाला है. उत्तरार्द्ध ज़रा कष्टदायक सिद्ध होगा. अप्रत्याशित ख़र्च बढ़ेगा. लोगों को दिए गए आश्वासन पूरे करना कठिन होगा. व्यवसाय व व्यक्तिगत जीवन को एक-दूसरे से जुदा रखें.

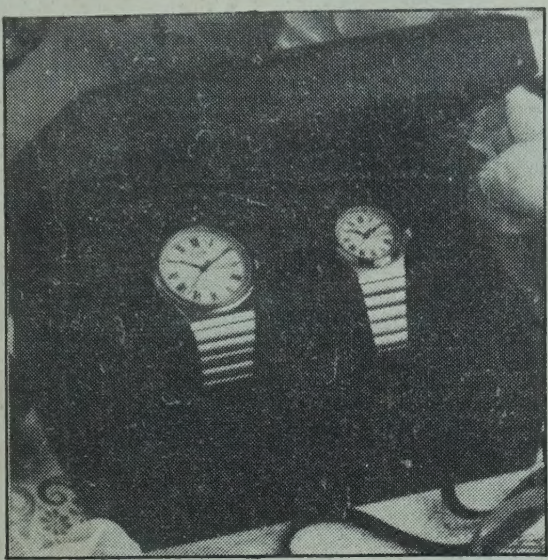
इस माह के व्रत-त्योहार:

४ फरवरी (शनिवार) - वसंत पंचमी.
१३ फरवरी (सोमवार) - विश्वकर्मा जयंती.
१५ फरवरी (बुधवार) - माघस्नान समाप्ति.
२७ फरवरी (सोमवार) - महाशिवरात्रि.

मैं नाउम्मीद होकर भी तो मर नहीं सकता,
उनकी उम्मीदों में मेरी तस्वीर बाक़ी है.
- एस. सुरेश

शब्द नहीं खलते, शब्द के अर्थ भी नहीं खलते. खलते हैं शब्द के अर्थ के भाव, क्योंकि भाव अभाव में खलते हैं. - एस. सुरेश

बाज़ार समाचार



आदर्श जोड़ी - आदर्श उपहार 'बंधन'

'**टाइटन** इंडस्ट्रीज़' की नई पेशकश 'बंधन' कलाई घड़ी वर व वधू के लिए एक आकर्षक उपहार है. बंधन घड़ियों का जोड़ा वैल्वेट के सुंदर पाइन वुड बॉक्स में सजा कर प्रस्तुत किया गया है. सुंदरता और तकनीक का बेजोड़ नमूना, जो उम्र भर साथ निभाए. क़ीमत २,३०० से १२,००० रुपए तक.

मोनालिसा 'माइक्रोफ्रेश'

मोनालिसा के 'माइक्रोफ्रेश' टेबलवेयर विशेष प्रकार के पॉलीप्रोपेलीन से बनाए गए हैं. माइक्रोवेव ओवन व डिशवॉशर के लिए ये उपयुक्त हैं. ये १०° सेंटीग्रेड से ११०° सेंटीग्रेड तक के तापमान के अनुकूल हैं, सुरक्षित व हायजिनिक हैं और कांच के टेबलवेयर की अपेक्षा सस्ते भी.

ये विभिन्न आकार व प्रकार के १६ नगों के सेट में उपलब्ध हैं.

'हैंग ऑन'

गीले कपड़ों को सुखाने के लिए आसान और सुविधाजनक क्लिप, जो कम समय और स्थान में कपड़ों को सुखाती है. उत्तम कोटि के प्लास्टिक से बनी हैंग ऑन क्लिप कई रंगों में उपलब्ध है. हैंग ऑन ४ क्लिप का पैकेट ९ रुपए, ६ क्लिप का पैकेट १५ रुपए और १२ क्लिप का पैकेट २५ रुपए में उपलब्ध है.

'जे के डेरी एंड फूड्स' के नए उत्पाद

'जे के डेरी एंड फूड्स' के तीन नए उत्पाद बाज़ार में शीघ्र की उपलब्ध होंगे. उमंग दानेदार शुद्ध घी, जिसमें है घर के बने शुद्ध घी-सा स्वाद और महक. व्हाइट मैजिक डेरी क्रीमर, जो चाय, कॉफी, दही, आइस्क्रीम, गुलाबजामुन, खीर सभी बना सकता है. इसके साथ ही भारत का पहला वेल्यू ब्रान्डेड मिल्क पाउडर - डेरी टॉप मिल्क पाउडर.

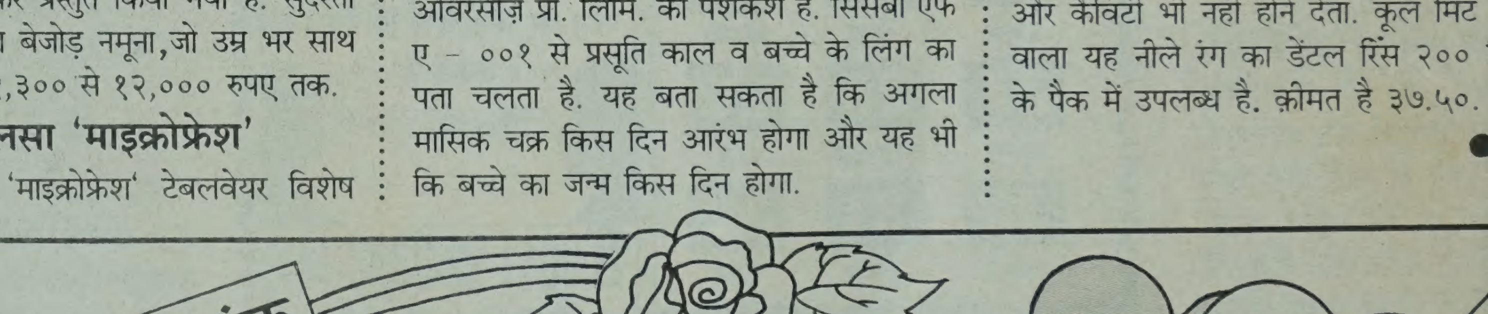
इलेक्ट्रॉनिक गर्भनिरोधकः सिसबो

परिवार नियोजन व लिंग निर्धारण की नई कंप्यूटराइज्ड डिवाइस-सिसबो, एस एन एस ओवरसीज़ प्रा. लिमि. की पेशकश है. सिसबो एफ ए - ००१ से प्रसूति काल व बच्चे के लिंग का पता चलता है. यह बता सकता है कि अगला मासिक चक्र किस दिन आरंभ होगा और यह भी कि बच्चे का जन्म किस दिन होगा.



रीचः डेंटल रिंस (कूल मिंट फ्ले

'जॉनसन एंड जॉनसन' का नया रीच एंट डेंटल रिंस दांतों पर मैल (प्लेक) जमने न और कैविटी भी नहीं होने देता. कूल मिंट वाला यह नीले रंग का डेंटल रिंस २०० के पैक में उपलब्ध है. क़ीमत है ३७.५०.



प्रेम विशेषांक

'कुछ दिल ने कहा, कुछ भी नहीं... कुछ ऐसी भी बातें होती हैं...'

कुछ ऐसी भी बातें, कैसी बातें... जो दिल कहे, दिल सुने. प्रेम की सुर्ख़ लकीर संवाद बन जाए दो प्रेमियों के बीच और दरमियां फूलों का भी फासला न रहे. दिल से दिल की थाह मिले, दिल से दिल को राह मिले. जी हां सहेलियो, हमारे दिल से आपके दिल तक प्रेम की उसी सुर्ख़ लकीर में रंग भरने जा रहे हैं हम हमारे अगले अंक प्रेम विशेषांक में. प्रेम पगी ढेरों बातें, ख़ुद से ख़ुद की मुलाक़ातें. हमारे वादे, हमारी क़समें, हमारे प्यार की रसमें लेकर आ रहा है आपकी प्रिय सहेली का 'प्रेम विशेषांक'.

आज ही अपनी प्रति सुरक्षित कराएं. क्योंकि हमको आपसे... प्यार हुआ चुपके-से.



सिर की मालिश

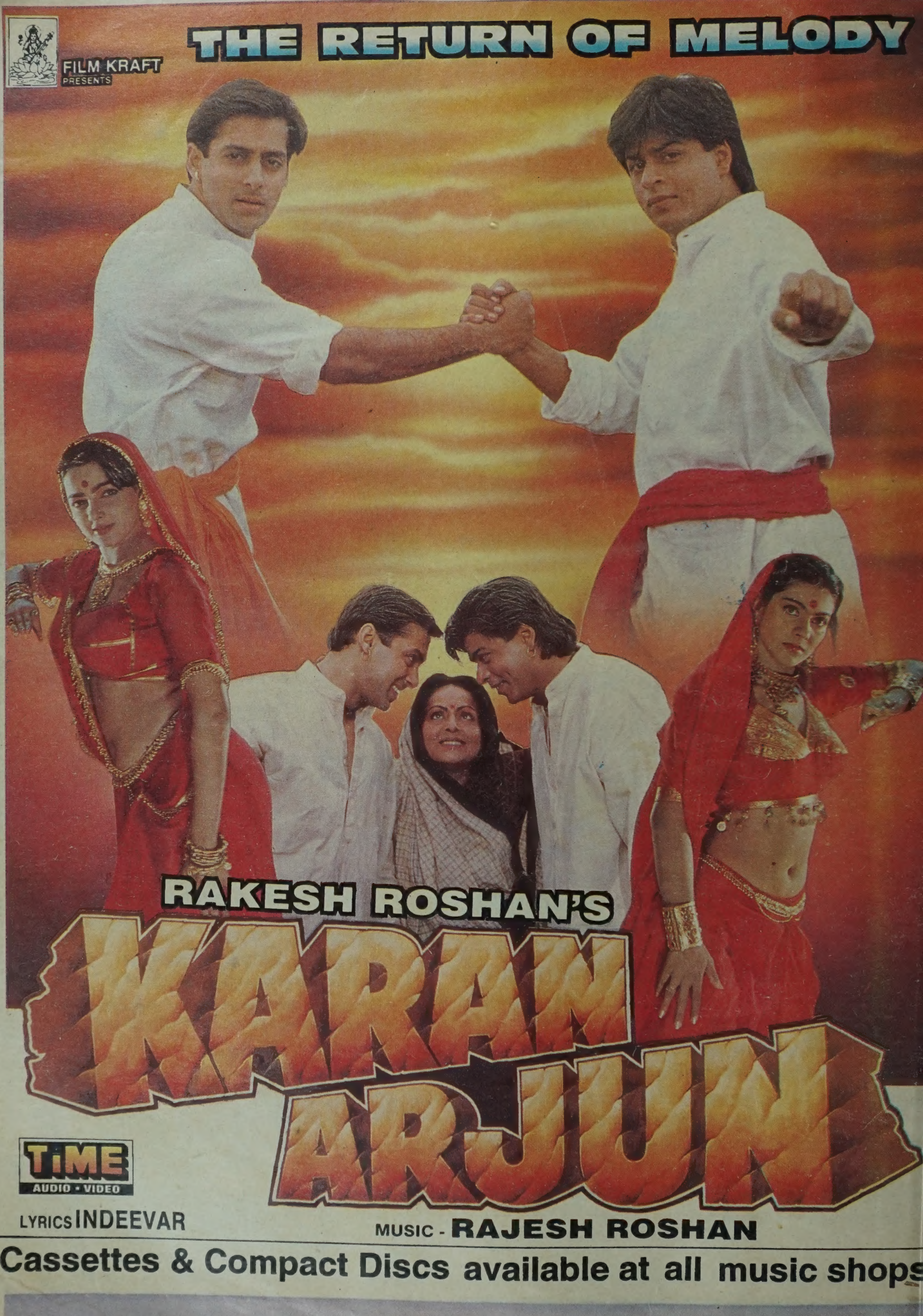
सिर की मालिश एक बढ़िया 'रिलेक्सिंग ट्रीटमेंट' है. इससे तनाव भी दूर होता है, सिर की कोशिकाओं में रक्त संचार भी बढ़ता है और नए स्वस्थ बालों का विकास होता है.

उंगलियों के पोरों को गोलाकार घुमाते हुए मसाज करें. केवल उंगलियों को ही नहीं, सिर को भी थोड़ा-थोड़ा मूव करें.

पूरे सिर की त्वचा पर मसाज करें, लेकिन तनाव वाले हिस्सों, जैसे-गर्दन के पास, कनपटी आदि का ख़ास ध्यान रखें. उंगलियों के स्थान पर गोल रबर ब्रश का भी उपयोग किया जा सकता है.

बालों की सफ़ाई के १० आसान टिप्स

- बालों को धोने से पहले तेल से मालिश करें. लगभग ३० मिनट पहले थोड़ा-सा स्टीम दे लेना ज़्यादा फ़ायदेमंद होता है.
- बाथ-टब का पानी सोप व त्वचा पर से उतरे मैल के कारण गंदा हो जाता है, अतः इसमें बाल न धोएं.
- बेसिन पर झुक कर बालों को आगे की ओर करके धोएं.
- शैंपू को सीधे सिर पर न डालकर हथेली पर लें. दोनों हथेलियां आपस में रगड़ कर झाग लाएं और तब बालों पर नरम हाथों से शैंपू करें.
- जैसे तेल मालिश करते हैं, ठीक वैसे ही उंगलियों के पोरों को गोल-गोल घुमाते हुए शैंपू लगाएं. ठोड़ी से अधिक लंबाई के बालों को आपस में रगड़ कर शैंपू न करें.
- बालों को अच्छे से धोएं. पहले गाढ़ा शैंपू निकलेगा, फिर हल्का और इससे लंबे बाल ख़ुद धुल जाएंगे.
- शैंपू पूरी तरह धुल जाने तक धोएं.
- तौलिए में लपेट कर सुखाएं, रगड़ें या झटकें नहीं, क्योंकि गीले बालों की इलास्टीसिटी २० प्रतिशत कम हो जाती है.
- लंबे बालों के लिए एक बड़ा चम्मच और छोटे बालों के लिए एक छोटा चम्मच कंडीशनर काफ़ी है. इसे सिर्फ़ बालों पर लगाएं, खोपड़ी पर नहीं. कंडीशनर को बालों में अच्छी तरह फैला लेने के लिए चौड़े दांतों वाली रबर कोंब इस्तेमाल करें.
- एक गर्म तौलिए को सिर के चारों ओर लपेटें. कुछ मिनटों बाद रिंज करें. अतिरिक्त कंडीशनर निकल जाएगा.


FILM KRAFT PRESENTS
THE RETURN OF MELODY
RAKESH ROSHAN'S
KARAN ARJUN
TIME AUDIO • VIDEO
LYRICS INDEEVAR
MUSIC - RAJESH ROSHAN
Cassettes & Compact Discs available at all music shops